

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

„Citește cu atenție această carte
și vei cunoaște un crâmpel din eternitate.” – DEEPAK CHOPRA



Sufletul neînălțuit

O călătorie dincolo de frontierele eului limitat

MICHAEL A. SINGER

Elogii aduse cărții *Sufletul neînlănțuit*

„În cartea sa, *Sufletul neînlănțuit*, Michael Singer ne conduce pas cu pas prin procesul numit *Gyana*, yoga intelectului, până la Sursa care ne-a creat. Mai mult, o face cu o simplitate elegantă. Citește cu atenție această carte și vei cunoaște un crâmpoi din eternitate.”

– **Deepak Chopra**, coautorul cărții
Efectul Umbrei

„În această carte prozaică și lucidă, Michael Singer ne prezintă esența marilor învățături spirituale ale tuturor timpurilor. Fiecare capitol din *Sufletul neînlănțuit* este o meditație și o reflecție asupra condiției umane înlănțuite și asupra manierei în care ne putem elibera de aceste lanțuri, astfel încât sufletul nostru să poată zbura liber. Acuratețea și simplitatea acestei lucrări reflectă măiestria autorului ei.”

– **James O'Dea**, președinte al Institutului de
Științe Noetice (IONS)

„Această carte îți permite accesul la o spiritualitate foarte profundă. În ea vei găsi o oglindă care te va ajuta să îți vezi Sinele necondiționat și sacru. Dacă ești interesat de spiritualitatea pragmatică, eliberată de dogme și de ritualuri, îți recomand insistent această carte.”

– **Rabbi Zalman Schachter-Shalomi**, coautor
al cărților *Evreiesc cu simțire* și *De la
îmbătrânire la trezire spirituală*

„Michael Singer mi-a deschis mintea și mi-a permis accesul la o dimensiune complet nouă a gândirii. Lectura cărții *Sufletul neînălțuit* a fost o provocare incitantă pentru mine, atât din punct de vedere psihologic cât și intelectual. Cartea necesită recitirea ei de mai multe ori și multe ore de introspecție, dar este o lectură obligatorie pentru orice om aflat în căutarea unei mai mari înțelegeri de sine și a adevărului.”

– **Louis Chlavacci**, vicepreședinte al Merrill Lynch, enumerat în Topul celor mai buni 15 manageri în domeniul investițiilor din Statele Unite realizat de Barron

„*Sufletul neînălțuit* este fîră doar și poate una din cele mai bune cărți despre natura și practica folosirii conștiente a lucidității din câte am citit vreodată... Cartea explică limpede cine suntem și ce ne așteaptă dacă ne vom revela natura reală.”

– **Jean Houston**, filozof, psiholog și autoare a cărților *O viață mitologică* și *Pașune pentru ceea ce este posibil*

„Cartea *Sufletul neînălțuit* descrie în mod strălucit, într-un stil limpede și explicit, calea conștiinței spirituale. Michael Singer îi călăuzește cu fermitate pe toți cei aflați într-o călătorie spirituală.”

– **Abdul Aziz Said**, profesor de studii referitoare la pace, președinte al Universității Americane Pacea Islamică

„Psalmul 42:8 spune: ‚Profunzimea atrage profunzime’. În interiorul fiecărui suflet există o aspirație către un adevăr mai profund, iar această sete de adevăr nu poate fi potolită decât de către Dumnezeu. În cartea *Sufletul neînălțat*, Michael Singer își ajută contemporanii care caută această experiență să ajungă la o înțelegere mai profundă a acțiunii sufletului lor. Recomand cu toată convingerea această reflecție filozofică asupra sufletului care se adresează altor suflete aflate de-a lungul aceleiași călătorii spirituale.”

– **Fr. Paul Wierichs**, director al Mănăstirii Pasioniste și al Centrului Spiritual Doamna Noastră din Florida

„Această carte oferă o bucurie nelimitată sufletelor însetate de adevăr din întreaga lume.”

– **Ma Yoga Shakti Saraswati**, fondatoare a Misiunii Internaționale Yogashakti, laureată a premiului „Hindusul anului 2000” acordat de revista *Hinduismul astăzi*

„Orientul și Occidentul sunt fundamental diferite, dar Michael Singer reușește să creeze o punte de legătură între cele două mari tradiții spirituale, în această carte strălucită care ne învață cum putem reuși în viața spirituală și în încercările de zi cu zi. Freud spunea că viața este alcătuită din iubire și din efort. Cu o mare elocvență și cu o logică impecabilă, geniala carte a lui Singer completează acest concept explicându-ne că cele două aspecte sunt polii opuși ai aceleiași devoțiuni altruiste.”

– **Ray Kurzweil**, inventator, laureat al Medaliei Naționale pentru Tehnologie și autor al cărților *Era mașinilor spirituale*, *Unicitatea este aproape*, și altele

„Această carte este esențială, reprezentând o categorie de sine stătătoare. În cuvinte simple, care descriu însă concepte uimitor de profunde, Michael Singer îl conduce pe cititor de-a lungul unei călătorii ce începe cu conștiința înlănțuită de ego și se încheie cu o stare de libertate interioară perfectă, care transcende imaginea mioapă de sine a egoului. Cartea lui Michael Singer este un dar neprețuit pentru toți cei care au căutat un răspuns spiritual fără să îl găsească și care își doresc o viață mai creatoare, mai bogată și mai semnificativă.”

– **Yogi Amrit Desai**, pionier de recunoaștere internațională al yogăi moderne

„Sufletul neînlănțuit îi arată cititorului într-o manieră pragmatică și clară cum să atingă obiectivul suprem al vieții umane – realizarea de sine.”


– **Bikram Choudhury**, fondator al căii de yoga Bikram și al Colegiului Yoga din India

Sufletul neînlanțuit

O călătorie dincolo de frontierele eului limitat

Michael A. Singer

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN
Brașov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN

Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,

cod 500414, O.P. 12

Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877

Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076

E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

www.divin.ro

Site: www.secretul.tv

Yahoo! Group: adevardivin

Copyright © 2012 Editura ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself*, de Michael A. Singer.

Copyright © 2007 Michael Singer și New Harbinger Publications.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu New Harbinger Publications, SUA.

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SINGER, MICHAEL A.

Sufletul neînlănțuit: o călătorie dincolo de frontierele eului limitat / Michael A. Singer ; trad.: Cristian Hanu. – Braşov : Adevăr Divin, 2012

ISBN 978-606-8420-03-5

I. Hanu, Cristian (trad.)

821.111-97=135.1

159.9

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Marius MIHUȚOIU

Corectură: Elena MĂLNAI

*Dedic această carte
Maestrilor.*

CUPRINS

Mulțumiri ... XI

Introducere ... XIII

Partea I: Trezirea conștiinței

1 – Vocea din interiorul capului tău ... 3

2 – Colegul de cameră din interiorul tău ... 13

3 – Cine ești tu? ... 23

4 – Sinele lucid ... 31

Partea a II-a: Experimentarea energiei

5 – Energia infinită ... 43

6 – Secretele Inimii spirituale ... 53

7 – Transcenderea tendinței de a te închide ... 65

Partea a III-a: Eliberarea de sine

8 – Detașează-te chiar acum sau suportă căderea ... 79

9 – Scoaterea ghimpelui interior ... 91

10 – Cum să furi libertate pentru sufletul tău ... 101

11 – Durerea – prețul libertății ... 113

Partea a IV-a: Transcenderea

12 – Dărâmarea zidurilor ... 127

13 – Mult dincolo de această lume ... 137

14 – Detașarea de falsa soliditate ... 147

Partea a V-a: Trăirea vieții de zi cu zi

15 – Calea fericirii necondiționate ... 163

16 – Calea spirituală a non-rezistenței ... 173

17 – Contemplarea morții ... 183

18 – Secretul Căii de Mijloc ... 193

19 – Ochii plini de iubire ai lui Dumnezeu ... 203

Referințe ... 215

Semințele acestei lucrări au fost sădite cu mult timp în urmă, când Linda Bean mi-a transcris o parte din conferințe și m-a încurajat să scriu o carte. Ea a arhivat toate aceste materiale, așteptând cu răbdare să îmi sune ceasul să scriu. Apreciez plin de recunoștință angajamentul și dedicația ei pentru acest proiect.

După ce am început să scriu, cea care m-a ajutat cel mai mult a fost Karen Entner, care mi-a organizat materialele, mi-a făcut în permanență sugestii și mi-a corectat manuscrisul. Am lucrat împreună la editarea unor noi versiuni, din ce în ce mai mult îmbunătățite, până când textul scris a devenit capabil să transmită eficient starea de pace inimii, minții și sufletului celui care îl citește. Apreciez profund dedicația lui Karen și munca ei asiduă, și știu că publicarea acestei cărți înseamnă pentru ea împlinirea unui vis foarte vechi.

„Mai presus de orice: fii onest cu propriul tău sine, și la fel cum noaptea urmează întotdeauna zilei, consecința acestui lucru va fi că nu vei mai putea fi necinstit cu ceilalți oameni.”

– William Shakespeare

Celebrele cuvinte ale lui Shakespeare, adresate de Polonius fiului său Laertes în actul I din *Hamlet*, sunt cât se poate de clare și de lipsite de ambiguitate. Ele ne spun că dacă dorim să menținem relații oneste cu ceilalți oameni trebuie să începem mai întâi de toate prin a fi onești cu noi înșine. Pe de altă parte, dacă Laertes ar fi fost cinstit cu el însuși, și-ar fi dat seama că învățătura tatălui său echivala cu recomandarea de a prinde din zbor vântul. La urma urmelor, față de ce „sine” trebuie noi să fim onești? Cel pe care îl afișăm atunci când suntem prost dispuși sau cel care lese la iveală atunci când ne simțim spășiți în urma unei greșeli făcute? Cel care vorbește cu obidă atunci când suntem deprimăți sau supărați, ori cel care devine manifest în acele rare momente în care viața ni se pare frumoasă și senină?

Așa cum putem vedea, conceptul de „sine” pare mai evaziv decât am fi crezut la prima vedere. Dacă Laertes ar fi avut acces la psihologia tradițională, el s-ar fi lămurit într-o oarecare măsură pe tema acestui subiect. Freud (1927), părintele psihologiei, a împărțit psihicul uman în trei părți: id-ul, egoul și super-egoul. El a definit id-ul ca fiind natura noastră animalică sau primară, super-egoul ca sistemul critic inoculat în mintea noastră de către societate și egoul ca o interfață cu lumea exterioară care încearcă să păstreze un echilibru între celelalte două forțe extrem de puternice. Chiar dacă ar fi cunoscut această definiție, aceasta nu l-ar fi ajutat prea mult

pe tânărul Laertes să înțeleagă spuselor tatălui său. În fond, în raport cu care dintre aceste forțe trebuie să fim onești?

Constatăm încă o dată că lucrurile nu sunt întotdeauna atât de simple cum par la prima vedere. Dacă privim dincolo de suprafață termenul de „sine”, ne trezim în fața unor întrebări pe care marea majoritate a oamenilor preferă să nu și le pună: „Fac toate aceste aspecte diferite ale ființei mele parte integrantă din „sinele” meu sau există un sine unic și nedivizat, iar dacă da, unde se află acesta și cum îl pot cunoaște?”

În capitolele care vor urma, vom începe o călătorie a explorării „sinelui”. Nu o vom face însă în maniera tradițională abordată de experți în psihologie sau de marii filozofi. Nu vom lua partea uneia sau alteia din dogmele religioase consacrate și nu vom apela la sondajele statistice pentru a vedea ce cred oamenii în medie. Vom apela la unica sursă ce are o cunoaștere fenomenală și directă asupra acestui subiect, la unicul expert care colectează clipă de clipă și zi de zi datele necesare pentru această investigație. Acest expert ești chiar tu.

Înainte de a te entuziasma prea tare sau de a mă contrazice, spunând că nu te ridici la înălțimea acestei sarcini, doresc să precizez că nu sunt interesat de opinia ta personală legată de acest subiect, nici de cărțile pe care le-ai citit sau de cursurile și seminarele pe care le-ai urmat. Ceea ce mă interesează pe mine este experiența la intuitivă legată de propria identitate. Așadar, nu voi insista asupra cunoașterii pe care ai acumulat-o, ci asupra experienței tale directe. Din acest punct de vedere nu ai cum să dai greș, căci „sinele” tău este ceea ce ești întotdeauna, indiferent unde te-ai afla. Secretul constă în a afla cine ești tu în permanență, indiferent de împrejurări și de circumstanțe, lucru deloc ușor, căci subiectul poate genera multă confuzie.

Capitolele care vor urma din această carte nu vor fi decât niște oglinzi care îți vor permite să îți cunoști „sinele” din perspective diferite. Deși călătoria pe care o vom face împreună va fi una interioară, ea va atinge în treacăt toate aspectele vieții tale. Singura cerință pe care ți-o adresez este să te privești cu onestitate pe tine însuși, în cea mai naturală manieră cu putință, cea intuitivă. Reține: atunci când căutăm rădăcina „sinelui”, ceea ce căutăm noi de fapt este propria noastră esență (pe noi înșine).

Pe măsură ce vei citi paginile care urmează, vei descoperi că știi mult mai multe lucruri despre acest subiect delicat decât îți imaginezi la ora actuală. Tu ai știut dintotdeauna cum să te găsești pe tine însuși, dar de-a lungul timpului ai devenit distras și dezorientat. Dacă te vei focaliza din nou, vei constata că ai nu numai capacitatea de a te găsi pe tine însuși, dar și capacitatea de a te elibera. De bună seamă, dacă vei opta sau nu pentru acest lucru va depinde numai de tine. Cert este că la încheierea călătoriei noastre de-a lungul acestor capitole, nu vei mai trăi în confuzie, nu te vei mai considera lipsit de putere personală și nu vei mai avea niciun motiv să dai vina pe alții. Dimpotrivă, vei ști exact ce ai de făcut. Dacă vei opta pentru a-ți continua călătoria către realizarea de sine, vei căpăta un respect imens pentru cel care ești în realitate. Abia atunci vei putea să apreciezi la justa sa valoare semnificația sfârșitului cu care am început această introducere: „Mai presus de orice: fii onest cu propriul tău sine.”

PARTEA I

Trezirea conștiinței

Vocea din interiorul capului tău

„La naiba, nu-mi pot aduce aminte numele ei. Cum o cheamă? Of, iat-o că vine. Cum nai... Sally... Sue? Mi-a spus chiar ieri numele ei. Ce nu e-n regulă cu mine? O să fie o situație stânjenitoare.”

Dacă nu ai observat încă, în capul tău se derulează un dialog mental care nu încetează niciodată. El continuă la infinit. Nu te-ai întrebat niciodată cine este cel care vorbește? Cum ia el decizia de a rosti anumite cuvinte, și nu altele? Cât de adevărat este ceea ce spune el? Cât de importante sunt cuvintele sale pentru tine? Chiar dacă îți spui în momentul de față: „Nu știu despre ce vorbești. Eu nu aud nicio voce în interiorul capului meu!” – cea care spune aceste cuvinte este chiar vocea despre care vorbim.

Dacă ești un om inteligent, vei simți nevoia să te distanțezi de această voce, să o examinezi și să o cunoști mai bine. Problema este că ești prea apropiat de ea pentru a fi obiectiv. De aceea, trebuie să te distanțezi de ea și să îi contempli monologul. Spre exemplu, atunci când conduci mașina, auzi conversații interioare de genul:

„Hm, nu trebuia să îl sun pe Fred? Ba da, ar fi trebuit să fac acest lucru. Of, Doamne, nu-mi vine să cred că

am uitat! O să fie atât de furios. Poate că nu o să mai vorbească niciodată cu mine. Poate că ar trebui să opresc chiar acum și să îl sun. Nu, nu vreau să opresc mașina în acest trafic aglomerat...”

După cum poți observa, vocea din interiorul capului tău joacă pe rând ambele roluri ale părților implicate în conversație. Singurul lucru care contează pentru ea este să continue să vorbească. Atunci când ești obosit și nu poți dormi, vocea din interiorul capului tău este cea care spune:

„Of, nu pot dormi. Am uitat să îl sun pe Fred. Mi-am adus aminte pentru o clipă când eram în mașină, dar tot nu l-am sunat, iar apoi am uitat ca pământul. Dacă nu îl sun chiar acum... O, așteaptă, este o oră prea târzie. Nu îl pot suna acum. Nici măcar nu știu de ce m-am gândit la acest lucru. Trebuie să adorm. Of, la naiba, sunt prea agitat ca să adorm. Mi-am pierdut complet somnul. Și mâine am o zi importantă, așa că trebuie să mă trezesc dimineața devreme...”

Nu este de mirare că nu poți adormi! De ce tolerezi această voce căreia nu-i tace nicio clipă gura? Chiar și atunci când ceea ce spune este plăcut și reconfortant, ea te deranjează din lucrul tău, indiferent ce faci!

Dacă vei petrece mai mult timp observându-ți această voce interioară, primul lucru pe care îl vei remarca va fi acela că ea nu tace niciodată. Dacă este lăsată în voia ei, ea continuă să vorbească la infinit. Imaginează-ți ce ai simți dacă ai vedea pe cineva pe stradă vorbind întruna cu el însuși. Fără doar și poate, ți s-ar părea bizar. Cel mai probabil te-ai gândi: „Dacă el este cel care vorbește și tot el este cel care ascultă, înseamnă că știe dinainte ce are de gând să spună. Atunci, ce rost are să vorbească cu el însuși?” Ei bine, același lucru este valabil și în ceea ce privește vocea din interiorul capului tău. De ce vorbește aceasta? La urma urmelor, tu ești cel care vorbește și tot tu ești cel care ascultă. Iar când vocea se ceartă cu ea însăși, cu cine se ceartă ea de fapt? Cine ar putea câștiga această ceartă? Întreaga poveste pare atât de confuză... Să luăm exemplul unui astfel de dialog interior.

„Cred că ar trebui să mă mărit. Nu! Știi foarte bine că nu ești pregătită. O să-ți pară rău. Bine, dar îl iubesc. Of, haide! Ai spus același lucru și despre Tom. Cum te-ai simți acum dacă te-ai fi măritat cu el?”

Dacă vei studia cu atenție această voce, vei constata că ea încearcă întotdeauna să ajungă la un moment de echilibru în care să se simtă confortabil, fără prea mult succes însă. Dacă i se pare că schimbarea rolului în cadrul conversației o va ajuta să se simtă mai bine, ea nu va ezita nicio clipă să facă acest lucru. Chiar dacă descoperă răspunsurile la întrebările pe care și le pune, ea nu se liniștește, ci își ajustează în permanență punctul de vedere și continuă să comenteze. Dacă le vei contempla cu atenție, aceste tipare mentale îți vor deveni familiare. Primul moment în care vei realiza că mintea ta conștientă să sporovăiască la infinit poate fi destul de șocant. Este chiar posibil să țipi la ea, într-o încercare nereușită de a o face să tacă, dar îți dai imediat seama că cea care țipă este aceeași voce din interiorul capului tău:

„Of, mai tac! Vreau să dorm. De ce trebuie să vorbești tot timpul?”

În mod evident, nu o vei reduce niciodată la tăcere în acest fel. Cea mai bună modalitate de a te elibera de această sporovăială constantă din mintea ta este să faci un pas înapoi și să o observi în mod obiectiv. Consideră vocea un simplu mecanism de exprimare vocală care te face să crezi că vorbești cu altcineva. Nu te mai gândi la ea; pur și simplu observ-o. Indiferent ce spune, este același lucru. Nu contează dacă spune lucruri frumoase sau răutăcioase, vulgare sau spirituale. Indiferent ce spune, ea rămâne aceeași voce efemeră din interiorul capului tău. De fapt, singura modalitate de a te distanța de ea constă în a nu-i mai acorda importanță, indiferent ce spune. Încetează să mai crezi că unele din lucrurile pe care le spune te reprezintă și altele nu te reprezintă. Atât timp cât o auzi vorbind, cu siguranță ceea ce spune nu te reprezintă. Nu ești tu cel care spune acele lucruri. Tu ești doar cel care le ascultă, cel care observă că vocea vorbește

O auzi când îți vorbește, nu-i așa? Pune-o să îți spună: „Salut!” chiar acum. Pune-o să repete de câteva ori acest cuvânt, cu voce tare. Acum pune-o să îl spună în sinea ta. Continuă să o auzi? Desigur. Aceasta este vocea care vorbește în interiorul capului tău, iar tu nu ești totuna cu ea. Doar o asculți vorbind. În cazul acestui exercițiu, a fost ușor să o auzi spunându-ți „Salut!”, dar de regulă este mult mai dificil să îți dai seama că indiferent ce spune, ea este o simplă voce care îți vorbește, în timp ce tu o asculți. Nu există niciun mesaj pe care ți-l poate transmite această voce care să aibă ceva în comun cu identitatea ta, oricât de important ți s-ar părea pe moment. Să spunem că te uiți la trei obiecte – un ghiveci de flori, o fotografie și o carte – iar cineva te întreabă „Care dintre acestea ești tu?” Răspunsul este: „Niciunul! Eu sunt cel care privește aceste obiecte pe care mi le-ai pus în față. Nu contează ce pui în fața mea; eu voi fi întotdeauna cel care privește aceste obiecte.” Așadar, avem de-a face cu un subiect care percepe diferite obiecte. Același lucru este valabil și în ceea ce privește vocea din interiorul capului tău. Nu contează ce îți spune aceasta; tu ești doar subiectul care o ascultă. Atât timp cât pornești de la premisa că anumite lucruri pe care ți le spune sunt una cu tine, iar altele nu, înseamnă că ți-ai pierdut obiectivitatea. Poate că îți place să te identifici cu acea parte a vocii care îți spune lucruri frumoase, dar realitatea este că nu ești totuna cu ea. Vocea rămâne întotdeauna o simplă voce în interiorul capului tău. Chiar dacă îți place ce îți spune, ea nu este totuna cu tine.

Nu există nimic mai important pentru creșterea spirituală ca înțelegerea faptului că tu nu ești totuna cu vocea minții tale. Tu ești cel care ascultă această voce. Atât timp cât nu înțelegi acest lucru, vei continua să te întrebi mereu care din numeroasele lucruri pe care ți le spune vocea te reprezintă. Oamenii fac nenumărate schimbări încercând „să se descopere pe sine”. Ei încearcă să descopere astfel care dintre aceste voci diferite ale personalității lor îi reprezintă cu adevărat. Răspunsul este cât se poate de simplu: niciuna.

Dacă îți vei contempla cu obiectivitate vocea interioară, vei constata că cea mai mare parte din lucrurile pe care le spune sunt

lipsite de semnificație. Cu alte cuvinte, cea mai mare parte a dialogului mental este o simplă pierdere de timp și de energie. Adevărul este că cea mai mare parte a vieții se desfășoară în funcție de anumite forțe pe care nu le controlezi, indiferent ce îți spune mintea ta. Este ca și cum ai sta seara și ai încerca să te decizi dacă îți dorești ca a doua zi dimineața să răsară soarele. Soarele va continua să răsară și să apună indiferent de decizia minții tale. În această lume se petrec miliarde și miliarde de lucruri. Oricât de mult te-ai gândi la ele, ele vor continua să se petreacă, neținând cont de părerile tale.

Adevărul este că gândurile tale au un impact infinit mai mic asupra acestei lumi decât îți place să recunoști. Dacă ești dispus să îți contempli cu obiectivitate gândurile, vei constata că marea majoritate nu au nicio relevanță. Ele nu au niciun efect asupra realității din jurul tău, ci doar asupra ta. Gândurile tale te pot face să te simți mai bine sau mai rău în raport cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent, cu ceea ce s-a întâmplat în trecut sau cu ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. Dacă îți petreci timpul sperând că mâine nu va ploua, nu faci decât să pierzi acest timp. Gândurile tale nu pot influența ploaia, nici într-un sens, nici în celălalt. Mai devreme sau mai târziu, vei constata că acest dialog mental interior nu are niciun sens și că este inutil să încerci în permanență să îți explici și să îți justifici viața. Vei înțelege astfel că adevărata sursă a problemelor tale nu este viața în sine, ci agitația minții tale în legătură cu aceasta.

Apare astfel o întrebare interesantă: dacă cea mai mare parte a dialogului mental interior este inutilă, de ce există acesta? Răspunsul la această întrebare depinde de înțelegerea motivului pentru care spune ce spune vocea noastră interioară, într-un moment sau altul. Spre exemplu, în anumite cazuri vocea mentală vorbește din același motiv pentru care un cealnic începe să șuiere: în interiorul tău se produce o acumulare de energie care simte nevoia să fie eliberată. Dacă îți vei contempla cu atenție mintea, vei constata că ori de câte ori în ființa ta se produce o acumulare de energie nervoasă, asociată cu teama sau cu dorințele tale, vocea din interiorul capului tău devine extrem de activă. Acest lucru este

foarte ușor de constatat atunci când ești furios pe cineva și continui să te cerți cu el în sinea ta. Privește cât de des îți repetă mintea ta ceea ce ți-ai dorit să îi spui, cu mult timp înainte de a avea șansa să o faci față în față. Atunci când energia se acumulează în interiorul tău, tu simți nevoia să faci ceva cu ea. Vocea din interiorul capului tău devine extrem de activă deoarece nu te simți împăcat, iar dialogul interior îți permite să te eliberezi de o parte din energia acumulată.

Pe de altă parte, poți observa că vocea continuă să sporovăiască inclusiv în cazul în care nu ești supărat pe nimeni. De pildă, dacă mergi pe stradă, ea îți poate spune lucruri de genul:

Privește câinele ăla! Este un labrador! Hei, mai e un câine în mașina aceea. Seamănă mult cu primul câine pe care l-am avut, Shadow. Uau, mașina aceea este un Oldsmobile vechi, înmatriculat în Alaska. Nu prea vezi multe astfel de mașini pe la noi!"

Ceea ce face vocea este să povestească ce vezi. De ce simte ea nevoia să facă acest lucru? La urma urmelor, tu vezi deja lucrurile respective. Cu ce te ajută să le repeți în sinea ta, sub forma acestui monolog interminabil? Răspunsul necesită o analiză atentă. Dintr-o simplă privire, tu surprinzi o cantitate uriașă de detalii ale realității din fața ta. Spre exemplu, dacă privești un copac, tu vezi simultan fiecare creangă a sa, frunzele și mugurii care cresc pe ele. Atunci de ce trebuie să dai glas lucrurilor pe care le vezi?

Uită-te la cornul¹ acela. Cât de frumos este contrastul dintre frunzele sale verzi și florile albe. Uite câte flori are. Uau, este plin de flori!"

Dacă vei analiza cu atenție ce se întâmplă, vei constata că această povestire continuă (în sens narativ) a realității din fața ta este menită să te facă să te simți mai confortabil în raport cu lumea din jurul tău. La fel ca atunci când nu te afli pe scaunul șoferului, dar îți imaginezi că tu ești cel care conduce mașina, ea îți dă

¹ Specie de copac (n. tr.)

impresia că ai un control mai mare asupra realității. De fapt, îți induce sentimentul că te afli într-o anumită relație cu ceea ce se întâmplă în fața ta. De pildă, copacul nu mai este doar un copac oarecare, care nu are nimic de-a face cu tine, ci unul pe care l-ai văzut, l-ai etichetat și l-ai descris. Prin verbalizarea lui mentală, tu ai atras această experiență directă a lumii înconjurătoare în universul gândurilor tale. Aici, el s-a integrat printre celelalte gânduri ale tale, inclusiv cele care alcătuiesc sistemul valorilor tale și cele care descriu experiențele pe care le-ai trăit de-a lungul vremii.

Îți propun să examinăm în continuare diferența dintre experiența directă a lumii exterioare și interacțiunile acesteia cu lumea ta mentală. Atunci când gândești, tu ai libertatea de a crea orice gânduri dorești, iar cea care le exprimă este vocea minții tale. Tu ești obișnuit să stai în fundalul minții tale și să creezi diferite gânduri, jonglând așa cum dorești cu ele. Această lume interioară pe care ți-o creezi reprezintă un univers alternativ, aflat în întregime sub controlul tău. Lumea exterioară ascultă de propriile sale legi. Atunci când vocea din interiorul capului tău narează pentru tine ceea ce se petrece în fața ochilor tăi, gândurile tale legate de ea se alătură celorlalte gânduri ale tale. Ele se amestecă și influențează astfel experiența ta directă legată de lumea din jurul tău. În final, rămâi cu o prezentare personală a lumii exterioare, din perspectiva ta subiectivă, iar din experiența inițială directă, empirică și nefiltrată, nu mai rămâne aproape nimic. Această manipulare mentală a experiențelor tale exterioare îți permite să îți creezi un tampon între tine și realitatea brută. Tu vezi în fiecare moment mirade de detalii, dar nu apuci să narezi decât câteva dintre ele. Acestea sunt singurele care contează pentru tine. Prin această manieră subtilă de pre-procesare, tu reușești să îți controlezi experiența realității astfel încât aceasta să capete sens în mintea ta. Cu alte cuvinte, conștiința ta experimentează un model mental subiectiv al realității, nu realitatea propriu-zisă.

Merită să studiezi cu atenție acest mecanism, căci el funcționează tot timpul. Spre exemplu, dacă ieși afară pe timp de iarnă și începi să tremuri, vocea din interiorul capului tău îți spune

imediat: „E frig!” În ce fel te ajută acest lucru? Tu știi deja că afară este frig, doar îl experimentezi direct. Atunci de ce îți repetă vocea acest lucru? Tu îți recreezi în acest fel lumea exterioară în interiorul minții tale, pe care o poți controla, spre deosebire de lumea exterioară. De aceea îți vorbești în sinea ta despre ea. Chiar dacă nu poți modifica lumea exterioară așa cum ți-ai dori, tu o poți verbaliza în interiorul tău, unde o poți judeca, te poți plânga în legătură cu ea și poți decide ce ai de făcut în continuare. Acest mecanism te face să crezi că ai un anumit control asupra lumii. Astfel, dacă trupul tău experimentează o senzație de frig, chiar dacă nu poți face nimic pentru a modifica temperatura exterioară, tu poți integra în interiorul minții tale această experiență, după care îți poți spune: „Nu-i nimic. Aproape că am ajuns acasă. Nu mai durează decât câteva minute.” Și astfel, te simți mai bine. În lumea gândurilor există întotdeauna ceva ce poți face pentru a controla experiența pe care o trăiești.

În esență, tu recreezi lumea exterioară în interiorul tău, iar apoi trăiești în mintea ta. Ce s-ar întâmpla însă dacă te-ai decide să nu mai faci acest lucru, să nu mai narezi lumea exterioară, ci să o observi în mod conștient? Te-ai simți mai deschis, dar și mai expus, căci nu poți ști niciodată ce se va întâmpla în momentul următor, iar mintea ta este obișnuită să te ajute, prin procesarea experiențelor tale curente astfel încât să le integreze în perspectiva ta asupra trecutului și în viziunea ta asupra viitorului. Acest proces te ajută să păstrezi o aparență de control asupra vieții tale. Dacă mintea ta nu ar face acest lucru, te-ai simți extrem de neconfortabil. Pentru cei mai mulți dintre oameni, realitatea este pur și simplu „prea reală”. De aceea, ei preferă să o tempereze cu ajutorul minții lor.

Mintea ta vorbește tot timpul pentru că aceasta este sarcina pe care ți-ai dat-o tu. Tu te folosești de ea ca de un mecanism de protecție, ca de o formă de autoapărare. În ultimă instanță, ea te face să te simți mai în siguranță. Atât timp cât vei continua să-ți dorești acest lucru, vei fi forțat să te folosești de mintea ta ca de un tampon între tine și viața reală, în loc să trăiești efectiv această

viață. Lumea exterioară continuă să se deruleze în fața ta, având foarte puțin de-a face cu tine și cu gândurile tale. Ea a existat înainte de a apărea tu în ea și va continua să dăinuie mult timp după plecarea ta. Sub pretextul că încerci să îi dai un rost, tu încerci de fapt să îți găsești propriul rost în cadrul ei.

Adevărata creștere personală se referă la transcenderea acelei părți a ființei tale care nu se simte în siguranță și care are nevoie de protecție. Acest lucru nu se poate petrece decât dacă îți aduci aminte în permanență că tu ești subiectul care ascultă vocea minții tale vorbind. Aceasta este singura cale de ieșire din această iluzie creată de tine însuși. Subiectul care ascultă vocea minții tale, conștient că face acest lucru, este întotdeauna tăcut. El reprezintă poarta de acces către profunzimile absolute ale ființei tale. Atunci când devii conștient de vocea din interiorul capului tău, te afli practic pe punctul de a porni într-o călătorie interioară fantastică. Dacă este folosită corect, vocea mentală care până acum a fost sursa tuturor grijilor, distragerilor și nevrozelor tale poate deveni un instrument al adevăratei treziri spirituale. Dacă îl vei cunoaște pe cel care supraveghează această voce, vei descoperi unul din cele mai mari mistere ale creației.

Colegul de cameră din interiorul tău

Călătoria ta interioară depinde în totalitate de înțelegerea faptului că singura modalitate de a descoperi pacea interioară și mulțumirea deplină constă în a nu te mai gândi la tine însuși. Tu nu vei fi pregătit pentru creșterea spirituală până când nu vei înțelege că „eu” care vorbește în permanență în mintea ta nu va fi niciodată satisfăcut. El are întotdeauna o problemă sau alta. Sincer acum, când a fost ultima oară când nu te-a deranjat absolut nimic? Înainte de a avea problema curentă, tu ai avut o altă problemă. Dacă ești înțelept, îți poți da seama că după rezolvarea actualei probleme va urma o alta, și așa mai departe.

Pe scurt, tu nu te vei putea elibera vreodată de probleme până când nu vei scăpa de acea parte a minții tale care cantă cu lumânarea problemele. Atunci când te deranjează ceva, nu te mai întreba: „Ce pot face în legătură cu această problemă?”, ci: „Ce parte din mine este deranjată de această problemă?” Dacă te vei întreba: „Ce pot face în legătură cu această problemă?”, vei cădea automat în capcana convingerii că în lumea exterioară există o problemă pe care trebuie să o rezolvi. Dacă dorești să experimentezi cu adevărat pacea interioară indiferent de situațiile prin care treci, trebuie să înțelegi de ce le percepi sub formă de probleme. Spre exemplu, dacă te simți gelos sau invidios, în loc să încerci să te protejezi, ai face mai bine să te întrebi: „Ce parte din

mine se simte geloasă (sau invidioasă)?” Această întrebare te va determina să privești în interiorul tău și să înțelegi că există în tine un aspect care are o problemă cu gelozia (sau cu invidia).

Dacă poți vedea cu claritate această parte afectată, întreabă-te: „Cine este cel care percepe acest lucru? Cine este cel care observă această tulburare interioară?” Aceasta este soluția pentru toate problemele tale. Simplul fapt că îți poți contempla tulburarea arată că tu nu ești una cu ea. Orice act de contemplație presupune o relație între un subiect și un obiect. Subiectul este numit „Martorul”, căci el este cel care asistă la ceea ce se întâmplă. Obiectul este ceea ce vezi, în cazul de față starea de tulburare interioară. Acest mecanism de conștientizare obiectivă a problemelor noastre interioare este întotdeauna mai eficient decât risipirea noastră în situația exterioară. Aceasta este diferența esențială între o persoană orientată către spiritualitate și una orientată către lumea exterioară. A fi orientat către cele lumești nu înseamnă neapărat a avea bani sau un statut social. Înseamnă să crezi că soluția la problemele tale interioare se găsește în lumea exterioară, și că dacă vei schimba această lume, problema ta se va rezolva. Niciun om nu ajunge însă la pacea interioară doar schimbând un lucru sau altul din lumea exterioară. Așa cum spuneam, mintea noastră înlocuiește orice problemă cu o alta. Singura soluție reală care permite ieșirea din acest cerc vicios constă în a juca rolul de martor, schimbându-ți astfel complet cadrul de referință.

Pentru a obține cu adevărat starea de libertate interioară, trebuie să îți contempli în mod obiectiv problemele, nu să te pierzi în ele. Nicio soluție nu poate apărea atât timp cât te risipești în energia problemei. Orice om știe că nu poți rezolva cu bine o situație dificilă atunci când ești anxios, speriat sau furios. Prima problemă pe care trebuie să o rezolvi este propria ta reacție subiectivă. Tu nu vei putea rezolva nimic cu adevărat în lumea exterioară atât timp cât situația respectivă te afectează în interior. De cele mai multe ori, problemele nu sunt ceea ce par. Cine își liniștește mintea și atinge starea de luciditate și de claritate

mentală înțelege cu ușurință că adevărata problemă este acel aspect din ființa sa care are o problemă cu întreaga realitate, oricum s-ar manifesta aceasta. Primul pas constă așadar în a rezolva această problemă interioară. Acest lucru presupune o trecere de la „conștiința orientată către soluțiile exterioare” la o „conștiință orientată către soluțiile interioare”. În acest scop, trebuie să renunți la obiceiul de a crede că soluțiile la problemele tale se găsesc în lumea exterioară și constau în rearanjarea acesteia. Singura soluție permanentă pentru problemele tale constă în a te interioriza și în a te detașa de acea parte din tine care pare să aibă atât de multe probleme cu realitatea. De îndată ce vei face acest lucru, vei obține un grad suficient de mare de luciditate pentru a-ți rezolva liniștit problemele exterioare.

Există o modalitate prin care te poți elibera de acea parte din tine care percepe totul ca pe o problemă. La prima vedere, acest lucru pare imposibil, dar nu este. Există un aspect al ființei tale care se poate detașa de melodrama obișnuită în care ești integrat. Acesta îți poate contempla mânia sau gelozia, fără să se gândească la ele sau să le analizeze. El este pur și simplu conștient de existența lor. În ce constă acest aspect? Cine este cel care observă toate schimbările care se produc în interiorul tău? Atunci când îi spui unui prieten: „Întotdeauna când vorbesc cu Tom, mă enervez”, cine este cel care realizează acest lucru? În mod evident, este vorba de un aspect din ființa ta care vede ce se întâmplă în interiorul tău. Există o diferență între acesta și mânia sau gelozia ta. Tu ești cel care se află în interior și care observă toate aceste lucruri. Dacă te vei identifica cu acest aspect, vei putea scăpa cu ușurință de aceste tulburări. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să le contempli, să devii conștient de faptul că ești conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Este mai ușor decât crezi. Vei constata astfel că ceea ce observi este personalitatea ta, cu toate slăbiciunile și calitățile ei. Este ca și cum ar mai fi cineva în interiorul tău, ca și cum ai avea un „coleg de cameră”.

Dacă dorești să faci cunoștință cu colegul tău de cameră, interiorizează-te și păstrează pentru o vreme tăcerea. Ai tot dreptul

să faci acest lucru, căci aceasta este lumea ta interioară. În loc să descoperi însă o liniște perfectă, vei constata că asculți un monolog care nu se mai termină:

„De ce naiba fac asta? Am lucruri mai importante de făcut. Este o pierdere de timp. Nu este nimeni aici, decât numai eu. Ce mai e și toată povestea asta?”

Ei bine, cel care spune toate aceste lucruri este colegul tău de cameră! Chiar dacă tu ai intenția declarată de a păstra tăcerea, colegul tău de cameră nu se va grăbi să coopereze cu tine. De altfel, acest lucru este valabil și pentru celelalte intenții ale tale, nu doar pentru cea referitoare la păstrarea tăcerii. El are ceva de spus despre absolut orice. Indiferent la ce te uiți, colegul tău de cameră își dă cu părerea: „Îmi place. Nu-mi place. Este bine. Este rău”, și așa mai departe, la infinit. De cele mai multe ori, tu nu observi acest monolog pentru că nu te distanțezi suficient de mult de el. Ești atât de aproape de el încât nu-ți dai seama că te-a hipnotizat, făcându-te să îl asculți în permanență.

Așadar, tu nu ești singur în interiorul tău. Există două aspecte distincte ale ființei tale. Primul ești chiar tu, conștiința-martor, centrul intențiilor și al voinței tale, iar celălalt este această voce pe care o poți asculta. Problema legată de această voce este că ea nu tace niciodată. Dacă ar face acest lucru, măcar pentru o singură clipă, ai trăi o stare de pace interioară și de seninătate pe care nici măcar nu ți-o poți imagina la ora actuală.

Imaginează-ți cum ar fi dacă nu ar trebui să ai cu tine această voce agasantă oriunde te-ai duce. Adevărata creștere spirituală se referă la eliberarea de această voce. Mai întâi de toate, trebuie să realizezi însă că ești închis în interior împreună cu acest coleg de cameră maniac și săcăitor. Indiferent în ce situație sau circumstanță te afli, el poate lua decizia bruscă. „Nu doresc să mă aflu aici. Nu vreau să fac asta. Nu vreau să vorbesc cu această persoană”, făcându-te să te simți tensionat și neconfortabil. Acest coleg de cameră îți poate pune bețe-n roate indiferent ce faci, stricându-ți planurile într-o singură clipă. De pildă, ți-ar putea da

peste cap ziua nunții, ba chiar noaptea nunții! El îți poate strica toate planurile, și de cele mai multe ori chiar o face.

Să spunem că îți cumperi o mașină nouă, foarte frumoasă. Ori de câte ori o conduci, colegul tău de cameră descoperă că ceva nu este în regulă cu ea. Această voce mentală continuă să îi scoată în evidență toate defectele, chiar și cea mai mică vibrație, până când te face să te sature până peste cap de noua ta mașină. Dacă înțelegi acest mecanism, înseamnă că ești pregătit pentru noua ta creștere spirituală, pentru o transformare reală a ființei tale. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îți spui: „Acest aspect al ființei mele îmi distruge viața. Eu încerc să duc o existență liniștită și senină, care să aibă sens pentru mine, dar în loc de asta mă simt de parcă m-aș afla în craterul unui vulcan activ. Acest aspect al ființei mele poate exploda în orice moment, se poate speria sau se poate certa cu toată lumea. Acum îi place de cineva, acum nu-i mai place de nimeni și de nimic. Viața mea este un haos din cauza lui, căci el face o melodramă din absolut orice.” Dacă ai ajuns să înțelegi acest lucru și dacă ești dispus să nu te mai identificezi cu acest coleg de cameră, înseamnă că ești pregătit pentru a te elibera.

Dacă nu ai ajuns încă în acest punct, începe să observi ce se întâmplă în interiorul tău. Petrece o zi întreagă observând comportamentul colegului tău de cameră. Începe la prima oră a dimineții și urmărește-ți vocea interioară clipă de clipă de-a lungul zilei. De pildă, dacă te întâlnești cu cineva sau dacă sună telefonul, ascultă ce spune ea. Un moment ideal pentru a o asculta este cel în care faci duș. Ascultă ce spune vocea ta interioară în aceste momente, în care ar trebui să fii complet relaxat. Vei constata că ultima ei grijă este relaxarea ta! Scopul unui duș ar trebui să fie spălarea corpului, nu ascultarea acestei sporovăieli nesfârșite și adeseori agasante. Încearcă să rămâi conștient de-a lungul întregii experiențe, astfel încât să înțelegi ce se întâmplă. Vei fi șocat de ceea ce vei descoperi. Vocea din interiorul capului tău sare întruna de la un subiect la altul, fiind atât de haotică și de lipsită de logică încât nu-ți va veni să crezi că așa funcționează în permanență. Și totuși, acesta este adevărul.

Dacă dorești să te eliberezi de această voce, va trebui să o supraveghezi cât mai des. Nu trebuie să i te opui, ci doar să devii conștient de cercul vicios în care te afli. Trebuie să realizezi că te-ai trezit vrând nevrând pe cap cu un coleg de cameră. Dacă dorești să te bucuri de liniște și de pace, va trebui să rezolvi această situație.

Cea mai bună modalitate de a-ți cunoaște colegul de cameră (psihicul tău) constă în a-l personifica, dându-i o formă exterioară. Imaginează-ți că acesta are un corp numai al lui. Gândește-te că personalitatea care vorbește întruna în interiorul tău este o persoană de sine stătătoare care îți vorbește din lumea exterioară, spunându-ți cu voce tare tot ce îți spune în interior această voce din capul tău. Petrece o zi întreagă împreună cu această persoană.

Să spunem că te-ai așezat în fața televizorului cu intenția de a vedea serialul tău favorit. Problema este că nu ești singur în cameră, ci împreună cu această persoană. Ascultă-i monologul neîncetat, dar, așa cum spuneam, imaginează-ți că persoana se află lângă tine, pe canapea, nu în interiorul capului tău, și că vorbește cu ea însăși.

„Ai stins lumina la parter? Mai bine te-ai duce să verifici. Nu acum, mă duc mai târziu. Acum vreau să mă uit la film. Nu, fă-o acum. De-ala plătești atât de mult la factura de electricitate.”

Păstrează tăcerea și contemplă acest spectacol uimitor. Câteva momente mai târziu, colegul tău de cameră se va angrena într-o altă dispută:

„Hm, parcă aș mânca ceva! Am poftă de o pizza. Nu, nu pot să mănânc pizza acum. Pizzeria este prea departe și ar dura prea mult să ajung acolo. Bine, dar mi-e foame! Când pot mânca ceva?”

Spre uimirea ta, vei constata că aceste izbucniri nevrotice și acest dialog conflictual vor continua la infinit. Ca și cum toate

acestea nu ar fi de ajuns, în loc să se uite pur și simplu la film, această persoană va reacționa verbal la absolut tot ce vede pe ecran. Spre exemplu, dacă vede o acțiune roșcată, va începe să mormăie amintindu-și de o fostă soție și de divorțul dureros de ea. Apoi va începe să țipe subit, ca și cum fosta soție ar fi în cameră împreună cu voi, după care țipetele vor înceta la fel de brusc. În acest moment, probabil că te vei afla în colțul opus al canapelei, în încercarea disperată de a te afla cât mai departe de această persoană profund dezechilibrată mintal!

Nu ezita să faci acest experiment, și mai presus de toate, nu încerca să oprești această persoană din vorbit. Tot ce trebuie să faci este să te familiarizezi cu colegul de cameră cu care ești nevoit să îți împarți lumea interioară prin exteriorizarea vocii sale. În acest scop, oferă-i un corp și lasă-l să existe în lumea exterioară, la fel ca toată lumea. Pune-l să spună cu voce tare tot ce îți spune ște în interiorul capului tău. La urma urmelor, cu câți prieteni îți petreci absolut tot timpul, fiind nevoit să ascuți tot ce îți spun?

Cum te-ai simți dacă o persoană reală din lumea exterioară ți-ar vorbi așa cum face această voce interioară? Ce relație ai putea avea cu ea? Cel mai probabil, l-ai spune aproape imediat să dispară și să nu se mai întoarcă niciodată. Și totuși, nu îi spui niciodată acest lucru „prietenului” tău interior. Oricâte ne cazuri ți-ar face și orice prostii ți-ar spune, continuă să îl ascuți. Când ște lumea mai dragă și când te distrezi mai bine, te trezești că ascuți ce îți spune el. De pildă, să spunem că ești pe punctul de a te căsători. Te îndrepti către propria ta nuntă, iar această voce îți spune

„Poate că X [numele partenerului / partenerei de cuplu] nu este persoana potrivită pentru mine. Mă simt din ce în ce mai neliniștit. Oare ce trebuie să fac?”

Dacă cineva din lumea exterioară ți-ar spune acest lucru, l-ai ignora, dar simți că îi datorezi vocii tale interioare un răspuns.

Simți nevoia de a-i demonstra minții tale agitate că partenerul sau partenera ta este persoana potrivită pentru tine. În caz contrar, nu te va lăsa să ajungi la altar! Atât de mare este respectul pe care i-l acorzi acestui *alter ego* nevrotic din interiorul tău. Știi foarte bine că dacă nu îl calmezi acum, te va săcăi în fiecare zi din viața ta:

„Ți-am spus eu să nu te căsătorești. Ți-am spus că nu eram sigur!”

Una peste alta, este evident că dacă vocea din interiorul capului tău s-ar materializa și ar deveni o persoană reală în lumea exterioară, însoțindu-te pretutindeni, nu ai rezista nici măcar o singură zi alături de ea. Dacă altcineva te-ar întreba cine este noul tău prieten și ce fel de persoană este, cel mai probabil i-ai răspunde: „Este cel mai tulburat om pe care îl cunosc. Dacă vei citi în dicționar definiția nevrozei, vei găsi cea mai bună caracterizare a lui!”

După o astfel de zi petrecută în compania „prietenului” tău, cât de mare crezi că este probabilitatea de a-i cere vreodată sfatul? După ce ai văzut de câte ori și-a schimbat părerea de-a lungul zilei, când de conflictuale sunt opiniile sale în legătură cu atât de multe subiecte și cât de excesiv reacționează din punct de vedere emoțional, ai mai fi dispus să îi ceri vreodată un sfat referitor la relațiile tale, sau unul financiar? Și totuși, atât timp cât rămâne în interiorul capului tău, nu faci în permanență acest lucru, oricât de uimitor ar părea, deși rămâne aceeași „persoană” nevrotică ce comentează fiecare amănunt al vieții tale. Ți-ai dat vreodată osteneala să îi verifici referințele? De câte ori nu s-a întâmplat până acum ca această voce să greșească?

„Nu-i mai pasă de tine. De aceea nu te-a sunat. Diseară o să se despartă de tine. Sunt acest lucru prin toți porii. Dacă te sună, nici măcar nu ar trebui să îi răspunzi la telefon.”

Treizeci de minute mai târziu sună telefonul și este chiar iubita ta. Aceasta îți explică faptul că a întârziat pentru că astăzi este

aniversarea unui an de când sunteți împreună și ți-a pregătit o petrecere-surpriză. Chiar că este o surpriză pentru tine, căci ai uitat complet de aniversare. Iubita ta adaugă că va ajunge în scurt timp la tine. Dintr-odată, te simți plin de entuziasm, iar vocea ta interioară se exaltă repetând cât de grozavă este iubita ta. Bine, dar nu ai uitat ceva? Nu-ți mai aduci aminte de sfatul prost pe care ți l-a dat ceva mai devreme, făcându-te să suferi ca un câine?

Ce-ai fi făcut dacă ai fi apelat la un consilier matrimonial care ți-ar fi dat acel sfat îngrozitor? În mod evident, te-ai fi lămurit imediat că acesta nu a înțeles nimic din situația ta. Dacă i-ai fi dat ascultare, nu i-ai fi răspuns niciodată la telefon subitei tale. În aceste condiții, nu l-ai concedia pe loc pe consilier? Cum ai mai putea avea vreundată încredere în el după ce ai constatat că a înțeles pe dos situația în care te afli? Ei bine, cum ai de gând să procedezi cu colegul tău de cameră? Ai de gând să îl concediezi? La urma urmelor, analiza pe care a făcut-o situației în care te-ai aflat și sfatul pe care ți l-a dat au fost complet greșite. În mod paradoxal, tu nu îl consideri responsabil pentru toate necazurile pe care ți le provoacă. Dimpotrivă, cu prima ocazie în care îți dă un sfat nou, ești numai ochi și urechi! Ți se pare aceasta o atitudine rațională? De câte ori nu a greșit până acum vocea ta interioară atunci când ți-a spus ce se întâmplă și ce se va petrece în continuare? Poate că ar fi mai bine să devii mai atent la „persoana” căreia îi ceri sfatul!

Dacă vei încerca în mod onest aceste practici ale observării de sine în mod lucid, vei constata că ai probleme. De fapt, ai avut o singură problemă întreaga ta viață, iar acum o poți privi în față. Ea este cauza tuturor celorlalte probleme pe care le-ai avut. În aceste condiții, întrebarea care apare este: cum poți scăpa de acest aspect interior generator de probleme? Primul lucru pe care trebuie să îl înțelegi este că nu poți scăpa de acest aspect decât dacă îți dorești cu adevărat acest lucru. Atât timp cât nu ți-ai studiat suficient de mult timp colegul de cameră pentru a înțelege câte probleme îți face, nu ai niciun motiv să practici tehnici mentale. Dacă ai luat decizia de a te elibera de această melodramă mentală, poți spune că ești pregătit pentru aceste învățături și pentru aceste tehnici.

Vestea cea bună este că nu ești prima persoană din lume care are această problemă. De-a lungul istoriei au existat nenumărați oameni care au descoperit că se află în aceeași situație ca și tine. Mulți dintre ei au apelat la maștrii care au ajuns să stăpânească perfect acest domeniu al cunoașterii. Ei au primit de la aceștia învățături și tehnici, cum ar fi cele de yoga, create special pentru a ușura acest proces. Yoga nu are ca scop numai crearea unui corp sănătos, deși face inclusiv acest lucru. Ea se referă în primul rând la cunoașterea care permite rezolvarea acestei probleme esențiale, ajutându-te să te eliberezi. Dacă ți-ai stabilit ca principal scop în viață această eliberare, există suficiente practici spirituale care te pot ajuta. Ele reprezintă activități menite să te elibereze de tine însuși. Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege ce trebuie să faci pentru a te distanța de psihicul tău. Ți vei stabili astfel o direcție foarte focalizată în viață și nu vei mai fi tulburat de oscilațiile minții tale. Din fericire, voința umană este mai puternică decât această voce din interiorul capului tău. De aceea, nu există nimic imposibil pentru ea. Voința ta este principiul suprem.

Dacă dorești să devii liber, mai întâi de toate trebuie să devii conștient și lucid, astfel încât să înțelegi problema cu care te confrunți. În al doilea rând, trebuie să te angajezi că vei practica cu dedicație această muncă de eliberare interioară. Va trebui să o practici cu multă răspundere, ca și cum întreaga ta viață ar depinde de ea, ceea ce chiar este adevărat. La ora actuală viața ta nu ți aparține. Ea ți aparține colegului tău de cameră, respectiv psihicului tău. De aceea, va trebui să ți-o asumi din nou. Ancorează-te în rolul conștiinței-martor și eliberează-te de fascinația pe care o exercită asupra ta mintea ta conștientă. Această viață ți aparține, dar trebuie să ți-o asumi!

Cine ești tu?

Ramana Maharishi (1879-1950), un mare maestru al tradiției yoghine, obișnuia să spună că pentru a atinge starea de libertate interioară omul trebuie să își pună sincer și încontinuu întrebarea: „Cine sunt eu?” El considera acest lucru mai important decât lectura cărților, decât învățarea de mantră-e sau decât pelerinajul la locurile sfinte. Așadar, întreabă-te: „Cine sunt eu? Cine este cel care vede ceea ce văd eu, care aude ceea ce aud eu, care știe ceea ce știu eu? Cine sunt eu?”

Haide să analizăm puțin această întrebare jucând un mic joc. Pretinde că te afli într-o conversație cu mine. De regulă, în cultura occidentală, atunci când cineva te întreabă: „Cine ești?”, nu simți nevoia să îl muștri pentru că ți-a pus o întrebare atât de profundă, ci îi răspunzi spunându-i numele tău, cum ar fi: „Sally Smith” (de pildă). Eu nu sunt de acord cu acest răspuns, așa că iau o foaie de hârtie și scriu pe ea literele S-a-l-l-y S-m-i-t-h, apoi ți-o arăt. Asta ești tu – o colecție de litere? În mod evident, nu. De aceea, îmi spui:

„Bine, bine, ai dreptate. Îmi pare rău, nu sunt Sally Smith. Acesta este doar numele pe care sunt strigată, o simplă etichetă. În realitate, sunt soția lui Frank Smith.”

Un astfel de răspuns nu ar mai fi acceptat de nimeni în zilele noastre. Cum ai putea fi soția lui Frank Smith? Vrei să spui că nu ai existat deloc înainte de a te mărita cu Frank, sau că ai înceta să exiști dacă ai divorța de el sau dacă ai rămâne văduvă? Pe scurt, tu nu poți fi soția lui Frank Smith. Aceasta este doar o altă etichetă, consecința unui eveniment la care ai participat. În acest caz, cine ești tu de fapt? Să spunem că de această dată îmi răspunzi:

„Bun, acum chiar că mi-ai captat atenția. Eticheta mea este Sally Smith. M-am născut în anul 1965 la New York. Am trăit în Queens cu părinții mei, Harry și Mary Jones, până la vârsta de cinci ani, după care ne-am mutat în New Jersey, unde am fost elevă la școala elementară Newark. Am avut numai note de 10, iar în clasa a cincea am jucat rolul lui Dorothy în piesa *Vrăjitorul din Oz*. Am început să mă întâlnesc cu băieți în clasa a noua, iar primul meu iubit a fost Joe. Mai târziu am urmat cursurile colegiului Rutgers, unde l-am cunoscut și m-am măritat cu Frank Smith. Asta sunt eu.”

Așteaptă puțin. A fost o poveste fascinantă, dar eu nu te-am întrebat ce ai făcut de când te-ai născut și până în prezent. Te-am întrebat: „Cine ești tu?” Tu mi-ai descris mai multe experiențe de viață, dar cine a fost cea care a trecut prin ele? Oare nu te-ai afla în fața mea dacă ai fi urmat cursurile unui alt colegiu?

Pe măsură ce te gândești, îți dai seama că nu ți-ai pus niciodată cu seriozitate această întrebare. Cine sunt eu? Aceasta este întrebarea pe care și-a pus-o toată viața Ramana Maharishi. Așadar, începi să reflectezi mai serios asupra acestei întrebări, apoi îmi răspunzi:

„Bine. Eu sunt acest corp, care ocupă acest spațiu. Am o înălțime de 1,60 m și o greutate de 60 de kilograme. Acum cred că ți-am răspuns la întrebare.”

Nu tocmai. Când ai jucat-o pe Dorothy în clasa a cincea nu aveai 1,60 m, ci doar 1,30 m. În acest caz, cine ești? Ești persoana care are 1,60 m, sau cea care a avut 1,30 m? Nu te afli în interiorul corpului tău atunci când ai jucat rolul lui Dorothy? Ba da, mi-ai spus acest lucru tu însăși, când mi-ai relatat povestea vieții tale. Acest rol a fost o experiență pe care ai trăit-o, la fel ca discuția noastră de acum, care reprezintă o altă experiență. Nu vorbim de același „tu”?

Poate că ar trebui să facem o scurtă pauză și să punem o serie de întrebări suplimentare înainte de a reveni la cea de la care am plecat. Atunci când aveai zece ani, ceea ce vedeai în oglindă era un corp în vârstă de zece ani. Acum vezi un corp de adult, dar te consideri același „eu”. Corpul pe care îl vezi în oglindă s-a schimbat în mod fundamental, dar nu și acel aspect al ființei tale care îl privește. În acest plan ai experimentat în permanență o continuitate a identității. Cea care s-a uitat de-a lungul anilor în oglindă, văzând cum corpul său se schimbă, este aceeași. Reflectează puțin la această chestiune. Iată acum o altă întrebare: în timpul nopții visezi? În acest caz, cine este cea care visează? Și, de fapt, ce înseamnă să visezi? Îmi răspunzi: „Înseamnă că văd un film care se derulează în mintea mea, iar eu îl privesc. Am înțeles, dar cine este cea care visează? „Eu!” Același „eu” care se uită în oglindă? Este „eu” care citește aceste rânduri identic cu cel care se uită în oglindă și care își contemplă visele? Atunci când te trezești, tu știi că ai visat. Există o continuitate a atenției conștiente. Ramana Mahanishi pune astfel de întrebări foarte simple: cine este cel care vede ceea ce vezi tu? Cine este cel care aude ceea ce auzi tu? Cine este cel care își contemplă visele? Cine își vede propriul corp în oglindă? Cine este cel care trăiește toate aceste experiențe? Dacă vei încerca să răspunzi cinsut și intuitiv la aceste întrebări, vei răspunde de fiecare dată: „Eu. Eu sunt cel care trăiește toate aceste experiențe.” Acesta este cel mai bun răspuns pe care îl poți da.

De fapt, este ușor să îți dai seama că tu nu ești una cu obiectele pe care le contempli. Toate acestea sunt situații de tip subiect-obiect. Tu, subiectul, ești cel care contempli toate aceste obiecte.

De aceea, nu trebuie să trecem în revistă toate obiectele din univers pentru a ajunge la concluzia că tu nu ești una cu ele. Așadar, este ușor să facem o generalizare, afirmând că atât timp cât privești ceva, tu nu ești totuna cu acel ceva. Cu alte cuvinte, noi putem trage o primă concluzie: tu nu ești totuna cu lumea exterioară, ci un principiu interior care contemplă această lume.

Până acum, lucrurile au fost simple. Cel puțin am eliminat toate lucrurile din lumea exterioară. Bun, dar în acest caz cine ești tu, și unde te afli atunci când nu ești în lumea exterioară, împreună cu celelalte lucruri? Dacă vei reflecta cu atenție, îți vei da seama că tu ai continua să fii prezent și să experimentezi diferite sentimente chiar dacă lumea exterioară ar dispărea complet. Gândește-te puțin cât de teamă ți-ar fi într-o astfel de situație. Probabil că te-ai simți de asemenea frustrat, poate chiar furios. Cine este însă cel care experimentează aceste sentimente? Din nou îmi răspunzi: „Eu!”, iar acest răspuns este corect. Același „eu” experimentează în egală măsură lumea exterioară și cea interioară a emoțiilor.

Pentru a crea o imagine și mai clară a acestui lucru, imaginează-ți că te uiți la un câine care se joacă afară. Subit, auzi un zgomot în spatele tău, un fel de șuierat, la fel ca cel al unui șape cu clopoțel. Crezi că te-ai mai uita la câinele de afară cu aceeași intensitate? Cu siguranță, nu. Ai simți instantaneu o spaimă teribilă. Deși câinele ar continua să se joace afară, tu ai fi complet absorbit în emoțiile tale. Dar cine este cel care simte starea de teamă? Nu este același eu care era adineauri complet absorbit de jocul câinelui? Cine simte iubirea atunci când ești îndrăgostit? Ți s-a întâmplat vreodată să simți atât de multă iubire încât să nu îți poți ține ochii deschiși, ca să nu fii perturbat de imaginile din fața ta? Uneori, frumusețea sentimentelor interioare sau grozăvia temerilor te poate absorbi atât de tare încât îți vine greu să te mai focalizezi asupra obiectelor din lumea exterioară. Adevărul este că obiectele interioare și cele exterioare se află într-o competiție, încercând să îți capteze în egală măsură atenția. Tu te afli în interior și trăiești ambele tipuri de experiențe: interioare și exterioare. Dar cine ești tu?

Pentru a explora și mai profund această chestiune, pune-ți o altă întrebare: ți s-a întâmplat vreodată să nu fi absorbit în lumea emoțiilor tale și să te simți perfect liniștit? Continui să exiști în interiorul tău, dar nu ești conștient decât de o stare de pace profundă. Mai devreme sau mai târziu, îți vei da seama că lumea exterioară și fluxul emoțiilor interioare sunt efemere, apărând și dispărând, dar tu, cel care experimentezi aceste lucruri, continui să rămâi conștient de ele.

Așadar, cine ești tu? Poate că ești totuna cu gândurile tale. Marele filozof René Descartes a spus odată: „Gândesc, deci exist.” Oare? Dicționarul definește verbul „a gândi” astfel: „A crea gânduri, a-ți folosi mintea pentru a examina idei și pentru a-ți forma opinii” (Microsoft Encarta 2007). Întrebarea este: cine este cel care se folosește de minte pentru a crea gânduri și pentru a le transforma în idei și opinii? Există acest aspect care experimentează gândurile inclusiv în absența acestora? Nu trebuie să te gândești ca să răspunzi la această întrebare, căci tu ești conștient de prezența și de existența ta chiar și fără ajutorul gândurilor. Spre exemplu, în stările de meditație profundă gândurile dispar, dar cel care meditează rămâne conștient de sine, chiar dacă gândurile sale au dispărut. Dacă te afli într-o astfel de stare, tu știi că nu mai gândești, chiar dacă „nu te gândești la faptul că nu mai gândești”. Când revii la starea de conștiință obișnuită, îți spui: „Uau! Am intrat într-o stare de meditație foarte profundă, și pentru prima dată în viața mea, gândurile mele au dispărut complet, iar eu am trăit o stare de armonie, de liniște și de pace perfectă.” De vreme ce continui să te afli în interior și experimentezi starea de pace specifică dispariției gândurilor, este evident că existența ta nu depinde de actul gândirii.

Gândurile se pot opri, dar la fel de bine pot deveni extrem de zgomotoase. Uneori ai mai multe gânduri decât în alte momente. Se poate întâmpla chiar să îți spui: „Mintea mea mă înnebunește. De când cutare mi-a spus acele lucruri, nu mai pot dormi noaptea. Mintea mea refuză să tacă și să se relaxeze.” A cui minte? Cine este cel care observă toate aceste gânduri? Nu cumva chiar tu? Nu îți auzi tu propriile gânduri din minte? Nu ești conștient de

existența lor? În anumite condiții, nu le poți elimina? Spre exemplu, dacă prin munte îți trece un gând nedorit, nu îl poți alunga? Toți oamenii se luptă uneori cu gândurile lor. Cine este cel care este conștient de gândurile minții sale, luptându-se cu ele? În mod evident, și de această dată avem de-a face cu o relație de tip subiect-obiect. Tu ești subiectul, iar gândurile tale sunt obiectul pe care îl contempli în plan mental. Așadar, tu nu ești totuna cu gândurile tale, ci ești doar conștient de ele. În final, îți spun:

„Bine, deci nu sunt una cu obiectele din lumea exterioară, nici cu emoțiile mele. Aceste obiecte exterioare și interioare apar și dispar în fața atenției mele, iar eu doar le experimentez. În plus, nu sunt nici una cu gândurile mele. Acestea pot fi liniștite sau zgomotoase, ferierte sau triste, dar în ultimă instanță nu sunt decât alte obiecte de care devin conștient. În acest caz, cine sunt eu?”

Întrebarea de la care am pornit tinde să devină foarte serioasă: „Cine sunt eu? Cine trăiește toate aceste experiențe fizice, emoționale și mentale?” De aceea, te gândești mai profund la această întrebare. Ce mai rămâne dacă renunți la experiențele tale? Cu cât reflectezi mai mult, cu atât mai clar îl poți observa pe cel care le trăiește. În final, vei ajunge la concluzia că tu, cel care experimentează, ai o anumită calitate, și anume conștiința, luciditatea, simțul intuitiv al existenței. Orice ai face, nu știi că te afli în interior. Nu trebuie să te gândești la acest lucru pur și simplu ești sigur. De bună seamă, dacă dorești te poți gândi la el, dar în acest caz vei ști că gândești. Adevărul este că tu ești indiferent dacă gândești sau nu.

Ca să înțelegi și mai bine, îți propun un experiment legat de conștiință. Observă faptul că o singură privire aruncată unei camere sau pe fereastră îți este suficientă pentru a vedea instantaneu și în toate detaliile tot ce există în fața ta. Tu ești conștient fără niciun efort de toate obiectele din raza privirii tale, atât de cele din apropiere cât și de cele din depărtare. Fără să-ți miști deloc capul sau ochii, percepi toate detaliile realității din fața ta. Poți vedea

astfel culorile, variațiile luminii, textura mobilierului din lemn, arhitectura clădirilor și toate nuanțele copacilor și frunzelor. Observă faptul că tu poți vedea această multitudine de detalii simultan, fără să trebuiască să te gândești la ele. În continuare, folosește-te de gândurile tale pentru a izola, eticheta și descrie această multitudine de detalii din fața ta. Cât timp i-ar lua vocii tale interioare să descrie toate aceste detalii, prin comparație cu imaginea instantanee de ansamblu a conștiinței care percepe totul simultan? Atunci când privești fără să crezi gânduri, conștiința ta este conștientă și înțelege fără niciun efort tot ceea ce vede.

Conștiința este cuvântul cu cea mai mare profunzime pe care îl poți rosti vreodată. Nu există nimic mai înalt și mai profund decât conștiința. Ea este luciditate pură. Dar ce este luciditatea? Îți propun un alt experiment. Să spunem că te afli într-o cameră în care există un grup de oameni și un pian. Imaginează-ți acum că pianul nu ar mai exista deloc în lumea ta. Ai avea vreo problemă cu acest lucru? „Nu, răspunzi tu. Nu sunt atașat în mod deosebit de pian.” Bun, acum imaginează-ți că oamenii din cameră ar înceta să mai existe. Te simți la fel de relaxat? „Desigur, răspunzi, nu-mi displace să fiu singur.” În acest caz, imaginează-ți că luciditatea ta ar înceta la rândul ei să mai existe. Cum te simți acum?

Ce s-ar întâmpla dacă luciditatea ta ar înceta să mai existe? Răspunsul este simplu: tu ai înceta să mai fii. Simțul „eului” ar dispărea pentru tine. Nu ar mai exista nimeni care să spună: „Uau! Cândva eram aici, iar acum am dispărut.” Fără această continuitate a identității sau fără această conștiință, nu mai rămâne nimic. Mai pot exista obiecte? Cine știe? Dacă nu există nimeni care să fie conștient de aceste obiecte, existența sau inexistența lor devine complet irelevantă. Indiferent cât de multe lucruri ai avea în față, dacă îți blochezi complet conștiința, nu mai rămâne nimic. Invers, dacă ești conștient de sine, chiar dacă în fața ta nu există nimic, tu știi acest lucru. Procesul este foarte simplu, dar merită să reflectezi asupra lui, căci aduce cu sine foarte multe lămuriri.

Așadar, la întrebarea inițială: „Cine ești tu?”, răspunsul corect este.

„Eu sunt cel care vede. Privesc întreaga lume de undeva din interior și sunt conștient de evenimentele, de gândurile și de emoțiile care se succed în fața mea.”

Dacă te vei scufunda suficient de mult în interiorul ființei tale, asta vei găsi. Adevăratul tău eu este conștiința ta. O ființă profund spirituală rămâne ancorată în permanență și fără niciun efort în acest loc. Așa cum tu contempli fără niciun efort și fără să-ți propui în mod deliberat lumea exterioară, un om spiritual este scufundat suficient de adânc în interiorul lui pentru a-și putea contempla fără niciun efort gândurile și emoțiile, la fel cum contemplă obiectele din lumea exterioară. Dacă te vei strădui, și tu poți ajunge să percepi astfel viața. Toate aceste obiecte se află în fața ta. Gândurile sunt ceva mai aproape de tine, emoțiile ceva mai departe, iar formele fizice și mai departe. În spatele lor te afli tu, cel adevărat. Aici te-ai aflat dintotdeauna, în toate etapele vieții tale, contemplându-ți gândurile, emoțiile, dar și obiectele din lumea exterioară. Tu ai fost însă întotdeauna conștința care a contemplat toate aceste lucruri.

Acum te afli în centrul conștiinței tale, în spatele tuturor lucrurilor, și privești. Acesta este adevăratul tău cămin. Chiar dacă tot restul ar dispărea, tu ai continua să exiști pe acest nivel, și ai fi conștient de faptul că totul a dispărut. Invers, dacă acest centru al conștiinței ar fi anihilat, nu ar mai rămâne absolut nimic. Acest centru este sediul Sinelui. De pe acest nivel ești conștinț că există gânduri, emoții și o lume exterioară pe care o poți percepe prin intermediul simțurilor tale fizice. Acum ești conștinț de faptul că ești conștinț. Acesta este sediul Sinelui² de care vorbesc budiștii, al lui *Atman*³ de care vorbesc hindușii și al sufletului de care vorbește tradiția iudeo-creștină. Atunci când te identifici cu acest sediu din profunzimile ultime ale ființei tale, tu ai acces la cel mai mare mister al creației.

² Buddha explică acest concept în *Mahayana Mahaparinirvana Sutra* (n. tr.)

³ În hinduism. *Atman* este considerat a fi esența ultimă a oricărui individ (conform dicționarului Merriam-Webster 2003). (n. tr.)

Sinele lucid

Există o categorie de vise numite vise lucide, în care cel care visează este conștient de faptul că se află în mijlocul unui vis. Spre exemplu, dacă te trezești că zbori într-un vis, tu devii conștient de faptul că visezi: „Hei! Uite! Visez că zbor. O să zbor până acolo.” Cu alte cuvinte, ești suficient de conștient pentru a realiza că te afli în mijlocul unui vis în care se face că visezi. Un astfel de vis este foarte diferit de visele obișnuite, în care conștiința este complet scufundată în ceea ce visează, identificându-se cu visul său. Această distincție este într-un totuși similară cu diferența dintre a fi și a nu fi conștient de faptul că ești conștient în viața de zi cu zi. Atunci când devii lucid, tu nu te mai identifici cu tot ceea ce ți se întâmplă, ci rămâi conștient de faptul că tu ești cel care experimentează aceste evenimente, dar și gândurile și emoțiile asociate cu ele. Spre exemplu, dacă prin minte îți trece un gând atunci când te afli în această stare de conștiință, tu nu te mai identifici cu el, ci rămâi conștient de faptul că tu ești cel care ai creat acest gând. Asta înseamnă să fii lucid.

Apar astfel o serie de întrebări foarte interesante. Dacă tu ești cel care experimentează din interior toate aceste aspecte, de ce există atâtea nivele de percepție? Atunci când ești ancorat în conștiința de sine, tu ești lucid. În acest caz, unde te afli tu atunci când nu ești ancorat în acest Sine și nu experimentezi în mod conștient tot ceea ce experimentezi?

Mai întâi de toate, conștiința are capacitatea de a se „focaliza”. Acesta este un aspect care ține de natura ei. Esența conștiinței este luciditatea, iar aceasta are capacitatea de a fi mai atentă la anumite lucruri și mai puțin atentă la altele. Cu alte cuvinte, ea are capacitatea de a se focaliza asupra anumitor obiecte. Profesorul le spune elevilor: „Concentrați-vă la ceea ce spun eu.” Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că elevii trebuie să își focalizeze conștiința asupra cuvintelor sale. Profesorii pornesc de la premisa că elevii știu ce au de făcut. Cine i-a învățat însă pe aceștia să se concentreze? La ce oră au învățat elevii să își schimbe focalizarea conștiinței? La niciuna. Procesul este intuitiv și natural. Orice om știe să îl practice, fără să fie învățat de nimeni.

Așadar, știm cu toții că această conștiință există, dar de regulă nu vorbim despre ea. Cel mai probabil ai trecut prin școala generală, prin liceu și prin facultate fără să auzi discuții despre natura conștiinței. Din fericire, această natură a fost studiată în profunzime de anumite învățături, așa cum este yoga. De fapt, străvechile învățături ale yogai nu se referă la altceva decât la conștiință.

Cea mai bună modalitate de a învăța despre conștiință este experiența directă. Spre exemplu, așa cum ai înțeles deja, conștiința se poate focaliza asupra unei palete foarte largi de obiecte, dar poate deveni atât de absorbită de un singur obiect încât poate uita de orice altceva. Asta se întâmplă de pildă atunci când te pierzi în gândurile tale. Se poate întâmpla să citești, iar apoi să te trezești că ai renunțat de ceva vreme la lectură, întrucât te-ai pierdut în gândurile tale. Acest lucru se întâmplă tot timpul. Tu începi pur și simplu să te gândești la altceva. Obiectele exterioare sau gândurile îți pot capta oricând atenția. Conștiința rămâne însă neschimbată, indiferent dacă este focalizată asupra lumii exterioare sau asupra gândurilor subiective.

Într-adevăr, conștiința are capacitatea de a se concentra asupra unor aspecte extrem de diferite. Subiectul (conștiința) are capacitatea de a-și focaliza selectiv atenția asupra unor obiecte specifice. Dacă te vei distanța de ele, vei constata că obiectele care

trec în permanență prin fața conștiinței tale sunt de trei feluri: mentale, emoționale și fizice. Atunci când nu ești centrat în sine, conștiința ta este învariabil atrasă de unul sau mai multe astfel de obiecte și se concentrează asupra lor. Dacă se concentrează suficient de tare, simțul conștiinței de sine se pierde în obiectul cu care se identifică. În acest fel, tu nu mai ești conștient că ești conștient de obiectul respectiv, ci te identifici cu el. Cu alte cuvinte, conștiința ta devine una cu obiectul contemplării sale. Nu ai remarcat niciodată că atunci când ești total absorbit de o emisiune TV, nu mai ești conștient de locul în care te afli sau de ceea ce se petrece în cameră?

Această analogie reflectă perfect felul în care se risipește conștiința noastră, trecând de la conștientizarea propriului Sine la identificarea cu obiectele contemplării sale. Diferența constă în faptul că în loc să stai în sufragerie fiind absorbit de emisiunea TV preferată, tu stai în centrul conștiinței tale fiind absorbit de ecranul minții, al emoțiilor sau al lumii exterioare. Atunci când te concentrezi asupra lumii simțurilor fizice, aceasta te absoarbe în ea. Tu reacționezi emoțional și mental la ceea ce observi, iar conștiința ta se identifică cu emoțiile și cu gândurile tale, uitând și mai mult de sine. În acest fel, sediul conștiinței tale nu mai este Sinele, ci spectacolul exterior sau interior din fața ta.

Să examinăm puțin acest spectacol interior. Tu ai o serie de tipare mentale pe care le duci oriunde cu tine și care nu se schimbă foarte mult. Ești la fel de familiarizat cu ele și te simți la fel de confortabil în prezența lor cum se întâmplă atunci când te afli acasă, în confortul propriului cămin. Ai de asemenea o serie de emoții familiare: o anumită cantitate de teamă, una de iubire și una de insecuritate. Ești conștient că dacă se întâmplă anumite lucruri, una sau alta din aceste emoții va deveni manifestă și îți va domina complet conștiința. După ce se va consuma, vei reveni încetul cu încetul la starea ta obișnuită de spirit. Întrucât cunoști perfect acest mecanism, faci tot ce îți stă în puteri pentru a nu fi perturbat de emoțiile tale negative. De fapt, ești atât de preocupat de controlul lumii gândurilor, emoțiilor și senzațiilor tale fizice încât nici nu-ți

mai aduci aminte că te afli în interiorul lor. Aceasta este starea obișnuită de conștiință pe care o trăiesc marea majoritate a oamenilor.

Atunci când te afli în această stare de uitare de sine, tu devii atât de absorbit în lumea obiectelor mentale, emoționale și senzoriale încât uiți cu desăvârșire de subiectul care contemplă aceste obiecte. Chiar acum, tu stai confortabil în centrul conștiinței tale și te uiți la emisiunea ta favorită de la televizor. Există însă atât de multe obiecte interesante care îți distrag conștiința încât nu te poți abține să nu uiți de sine, lăsându-te absorbit de ele. Procesul este copleșitor, este tridimensional și te înconjoară de pretutindeni. Totul contribuie la această uitare de sine: simțurile tale – văzul, auzul, mirosul, gustul și atingerea –, gândurile și sentimentele tale. În realitate, tu continui să stai în interior, liniștit, contemplând aceste obiecte. Așa cum Soarele nu își părăsește niciodată poziția pe cer pentru a ilumina obiectele cu lumina sa strălucitoare, conștiința nu își părăsește niciodată centrul ei pentru a-și proiecta atenția asupra obiectelor formelor, gândurilor și emoțiilor. De aceea, dacă dorești să te recențezi, tot ce trebuie să faci este să te raportezi din nou și din nou la acest centru. Spune-i: „Te salut!” Inițial, vei face acest lucru în plan mental, adică gândindu-te la el, dar apoi vei deveni conștient de faptul că gândești. Nu analiza acest mecanism în plan mental, căci astfel nu vei face decât să creezi gânduri noi. Relaxează-te și devino conștient de faptul că anzi cuvintele „Te salut” în mintea ta. Această luciditate este sediul conștiinței tale centrate.

În continuare, haide să trecem de la micul ecran la marele ecran. Haide să analizăm conștiința luând exemplul unui film. Atunci când te duci la cinema, tu ești absorbit de filmul pe care îl vezi. Acest lucru face parte integrantă din experiența vizionării oricărui film. Această experiență include de regulă două simțuri, văzul și auzul. Este foarte important ca acestea să fie sincronizate. În caz contrar, nu te-ai putea implica foarte tare în urmărirea filmului. Să spunem că te uiți la un film din seria James Bond, iar coloana sonoră nu este foarte bine sincronizată cu imaginile. În loc să fii captivat în lumea magică a filmului, devii conștient mai

degrabă de faptul că te afli la cinematograful și că ceva nu este în regulă. În schimb, în cazul în care coloana sonoră este perfect sincronizată cu imaginea, filmul te captează complet, iar tu uți că te afli la cinematograful. Ți uți chiar gândurile și emoțiile personale, iar conștiința ta este complet absorbită de film. De fapt, este de necrezut cât de mare este diferența între cineva care este conștient de faptul că se află într-o sală întunecată de cinema alături de alți necunoscuți și altcineva care este atât de absorbit de acțiunea filmului încât petrece două ore fără să-și amintească nicio clipă de el însuși. Așadar, sincronizarea dintre sunet și imagine este foarte importantă pentru ca atenția conștiinței să poată fi absorbită de film. Iar acestea sunt doar două din cele cinci simțuri.

Ce s-ar întâmpla dacă experiența filmului ar include și mirosul și gustul? Imaginează-ți că te uți la un film în care eroul mănâncă, iar tu ai posibilitatea să percepi gustul și mirosul mâncării sale. Fără doar și poate că acest film te-ar captiva încă și mai tare, căci impulsurile senzoriale s-au dublat, iar capacitatea lor de a-ți atrage atenția a crescut direct proporțional. Sunetul, imaginea, gustul, mirosul – și încă nu am menționat simțul cel mai captivant între toate. Cum ar fi să te uți la un film care să-ți ofere inclusiv percepți senzoriale ale simțului atingerii? Dacă toate cele cinci simțuri ar fi reprezentate, nu ai mai avea practic nicio șansă să-ți mai amintești de tine. Dacă toate ar fi perfect sincronizate, ai fi complet absorbit de experiența din fața ta. Și totuși, se poate și altfel. Imaginează-ți că te afli într-un astfel de cinematograful și că trăiești o experiență senzorială copleșitoare, în care sunt implicate toate cele cinci simțuri, dar acțiunea în sine a filmului te plictisește. Dat fiind că acțiunea din fața ta nu-ți captează atenția, tu te pierzi în gândurile tale. Astfel, începi să te gândești ce vei face când vei ajunge acasă, sau îți aduci aminte de ceva care s-a întâmplat în trecut. După o vreme, devii atât de captivat de gândurile tale încât nici nu-ți mai aduci aminte că te afli la film. Acest lucru se poate întâmpla chiar dacă acțiunea filmului din fața ta implică toate cele cinci simțuri, căci gândurile tale sunt independente de film, asigurându-ți o lume alternativă asupra căreia se poate focaliza conștiința ta.

ei, ea devine focalizată asupra obiectelor conștiinței. În cazul unei ființe centrate, conștiința este întotdeauna focalizată asupra faptului că este conștientă, indiferent de obiectele interioare sau extenoare aflate în raza percepției sale.

Dacă dorești să înțelegi mai bine această diferență, trebuie să începi prin a realiza că o conștiință se poate focaliza asupra oricărui lucru. Ce se întâmplă însă dacă ea se focalizează asupra sa? În acest caz, în loc să fii conștient de gândurile tale, tu devii conștient de faptul că ești conștient ce gândești. Asta înseamnă să focalizezi lumina conștiinței asupra propriei sale naturi. Conștiința contemplă în permanență ceva, iar în cazul de față ea își contemplă propria sursă. Aceasta este adevărata esență a procesului de meditație. Adevărata meditație nu este un simplu proces de concentrare a minții. Pentru a ajunge în etapa ei cea mai profundă, nu este suficient să ai capacitatea de a-ți focaliza conștiința asupra unui obiect al ei, ci trebuie să ți-o focalizezi asupra propriei sale esențe (asupra capacității de a fi atent / lucid / conștient). În etapa supremă a meditației, conștiința este focalizată asupra Sinelui.

Atunci când contempli natura Sinelui tău, tu te afli automat într-o stare de meditație. De aceea se spune că meditația este starea de conștiință supremă. Ea înseamnă întoarcerea la rădăcina ființei, la conștientizarea faptului că ești conștient. Atunci când devii conștient de propria ta conștiință, tu intri într-o stare complet diferită. Devii acum conștient de cel care ești cu adevărat. Cu alte cuvinte, devii o ființă trezită. Acesta este lucrul cel mai natural din lume. „Eu sunt aici și am fost întotdeauna aici.” Este ca și cum te-ai fi uitat la o emisiune TV, iar aceasta te-a captivat atât de tare încât ai uitat de tine însuși. Cineva te-a scuturat însă, iar acum ai redevenit conștient de faptul că stai pe canapea și te uiți la televizor. În rest, nu s-a schimbat nimic. Tot ce s-a întâmplat a fost faptul că ai încetat să îți mai proiectezi Sinele asupra respectivului obiect al conștiinței (emisiunea TV). Te-ai trezit. Asta înseamnă spiritualitatea. Aceasta este natura Sinelui. Aceasta este esența ta.

Atunci când te ancorezi în conștiința ta, lumea exterioară încetează să mai fie o problemă. Ea devine un simplu spectacol pe care îl privești. Chiar dacă se schimbă în permanență, nu ai de ce

să o privești ca pe o problemă. Cu cât te identifice mai puțin cu lumea exterioară, cu atât mai puțin te va captiva aceasta, lăsându-te să fii cel care ești de fapt: conștiința pură, Sinele, *Atman*, Sufletul

Îți dai astfel seama că nu ești cine credeai că ești. Nu ești nici măcar o ființă umană. Tot ce faci este să contempli viața unei astfel de ființe. Experiențele pe acest nivel al centrului conștiinței devin din ce în ce mai profunde. Este vorba de experiențe intuitive legate de adevărata natură a Sinelui tău. De pildă, îți dai seama că te poți dilata oricât de mult. Atunci când explorezi conștiința, și nu lumea formelor, îți dai seama că aceasta nu este deloc mică și limitată, ci doar pare astfel atunci când te focalizezi asupra lucrurilor mici și limitate. De pildă, asta se întâmplă atunci când te focalizezi exclusiv asupra unei emisiuni de la televizor. În afara acesteia nu mai există nimic în universul tău subiectiv. Pe de altă parte, dacă te detașezi pentru o clipă de aceasta, redevii conștient de camera în care te afli, inclusiv de televizorul la care te uiți. În mod similar, în loc să te focalizezi exclusiv asupra gândurilor, emoțiilor și percepțiilor senzoriale ale acestei ființe umane, tu te poți retrage în interiorul tău și poți vedea imaginea de ansamblu. În acest fel, îți poți muta atenția de la lumea finită la cea infinită. Oare nu este acesta mesajul pe care au dorit să ni-l transmită Buddha, Christos și ceilalți mari sfinți și înțelepți ai tuturor religiilor și din toate timpurile?

Unul din acești mari sfinți, Ramana Maharishi, obișnuia să se întrebe tot timpul: „Cine sunt eu?” După cum am văzut, această întrebare este extrem de profundă. De aceea, repet-o neîncetat. Vei observa astfel că răspunsul ești chiar tu. Nu există un răspuns intelectual la această întrebare. Pur și simplu, tu ești răspunsul. Devino una cu acest răspuns și întreaga ta viață se va schimba.

PARTEA A II-A

Experimentarea energiei

Energia infinită

Conștiința este unul din cele mai mari mistere ale vieții. Un alt mister comparabil este energia interioară. Este trist să constatăm cât de puțină atenție acordă lumea occidentală acestei energii. Ea studiază energia exterioară și acordă o mare atenție resurselor energetice, dar ignoră aproape complet energia din interiorul ființei. Oamenii își continuă întreaga viață gândind, simțind și acționând, dar nu se întrebă și nu înțeleg care este motorul acestor activități. Adevărul este că orice mișcare a corpului tău, orice emoție pe care o trăiești și orice gând care îți trece prin minte reprezintă forme de energie. Așa cum orice proces din lumea exterioară necesită o anumită energie pentru a se putea derula, orice proces interior necesită la rândul lui un consum de energie.

Spre exemplu, dacă te concentrezi asupra unui gând, iar un alt gând interferează cu acest proces, nu l te poți opune celui din urmă decât manifestând o forță egală în sens opus. Acest proces necesită un anumit consum de energie, care poate fi suficient de mare pentru a te epuiza. În mod similar, dacă încerci să te focalizezi asupra unui gând (de pildă prin vizualizare), dar acesta devine foarte evaziv, va trebui să te concentrezi cu putere pentru a-l readuce în mintea ta. Cu alte cuvinte, tu încarci gândul respectiv cu o anumită energie, pentru a-l păstra ancorat în mintea ta. Emoțiile sunt încă și mai mari consumatoare de energie. Dacă ai o emoție negativă care interferează cu ceea ce faci, tu o poți ține sub

un oarecare control, dar numai cu prețul unei investiții uriașe de energie psihică. Tu faci acest lucru instinctiv, astfel încât emoția nedorită să nu te mai deranjeze. Toate aceste activități interioare necesită un consum de energie

Crearea gândurilor, focalizarea asupra lor, amintirile, generarea și controlul emoțiilor, precum și disciplinarea impulsurilor subconștiente extrem de puternice necesită o investiție absolut uriașă de energie. De unde provine aceasta? De ce suni momente în care ne simțim plini de energie, și altele în care ne simțim complet secătuți? Ai remarcat vreodată că atunci când te simți secătuît din punct de vedere mental și emoțional, hrana nu te ajută aproape deloc să îți refaci stocul de energie? Invers, dacă îți aduci aminte de momentele în care ai fost îndrăgostit, plin de entuziasm sau inspirat de ceva, realizezi că aveai atât de multă energie încât de multe ori nici nu mai trebuia să mănânci. Energia de care discutăm aici nu provine din calorile alimentelor pe care le arde corpul tău. În interiorul ființei tale există o sursă de energie inepuizabilă, distinctă de orice sursă de energie exterioară

Cea mai bună modalitate de a examina această sursă de energie constă în folosirea unui exemplu. Să spunem că ai 20 și ceva de ani și iubita ta (sau iubitul tău) se desparte de tine. Devii atât de deprimat încât nu mai ieși din casă. Nemaîavând energie pentru a face curat, în scurt timp casa ta devine un haos. Nu-ți vine să te mai dai jos din pat, așa că nu faci altceva decât să dormitezi toată ziua. De mâncat continui să mănânci, comandând prin telefon pizza și lăsând cutiile pe jos. Hrana nu pare să te ajute însă. Pur și simplu nu ai niciun pic de energie. Prietenii te sună și te invită să ieși cu ei, dar li refuzi. Te simți prea obosit pentru a face orice activitate

Majoritatea oamenilor au trecut prin astfel de momente. Atunci când te afli într-o astfel de stare, simți că nu ai nicio cale de ieșire și că vei rămâne blocat în ea pentru totdeauna. Într-o bună zi, telefonul sună pe neașteptate. Este iubita ta. Da, chiar ea, cea care te-a părăsit cu trei luni în urmă. Începe să plângă la telefon și îți spune: „O, Doamne! Îți mai amintești de mine? Te rog să nu-mi

închizi telefonul. Mă sunt îngrozitor. Faptul că te-am parasit a fost cea mai mare greșeală din viața mea. În această perioadă din urmă mi-am dat seama ce mult însemni pentru mine și că nu pot trăi fără tine. Singura iubire adevărată pe care am simțit-o în viața mea a fost cea pentru tine. Mă poți ierta? Te rog să mă ierți! Por să vin să te văd?”

Cum te simți acum? Cât timp îți trebuie ca să sar imediat din pat, să faci curățenie în casă, să faci un duș și să îți recapeți culoarea naturală a feței? Aceste procese se derulează aproape instantaneu. În secunda unu după ce ai închis telefonul, simți o energie uriașă care te ia pe sus. De unde a apărut aceasta? Înainte erai complet secătuit. Lum la rând nu ai avut niciun pic de energie, iar acum, într-un interval de numai câteva secunde, te simți invadat de un val atât de mare de energie încât te ia pe sus.

Este imposibil să ignori această schimbare fabuloasă a stării tale energetice. De unde a apărut așadar această energie? Nu ți-ai schimbat în niciun fel obiceiurile alimentare și tiparele somnului, dar în clipa în care apare iubita ta, discuți fără probleme toată noaptea cu ea, iar dimineata privești amândoi răsăritul soarelui, iar tu continui să te simți plin de energie. Orice oboseală a dispărut ca prin farmec. Important este că ești din nou împreună cu ea, că vă țineți de mâini și că simți o fericire care îți inundă fiecare celulă și care pare că nu o să te mai părăsească niciodată. Cei care te văd îți spun că ai o aură luminoasă. De unde a apărut această energie?

Dacă vei fi atent, vei observa că tu ai în interiorul tău un rezervor uriaș de energie. Aceasta nu derivă din mâncarea pe care o consumi și nu apare în urma somnului. Ea îți stă întotdeauna la dispoziție, umplându-te din interior. Atunci când ai acces la această energie, simți că ai putea cuceri întreaga lume. Ea te invadează și curge în valuri care par să nu se mai oprească. Emană spontan de undeva din interiorul tău și te încarcă, te regenerează și te vindecă în întregime.

Singurul motiv pentru care nu simți tot timpul această energie este că o blochezi prin închiderea inimii și minții tale, și prin retragerea într-un spațiu interior foarte limitat. În acest fel, îți

refuzi singur accesul la rezervorul infinit de energie. Atunci când îți închizi mintea sau inima, tu te ascunzi în întunericul dinlăuntrul tău, într-un spațiu în care nu există niciun pic de lumină, niciun pic de energie, în care nu curge nimic. Energia continuă să existe în interiorul tău, dar tu îți refuzi accesul la ea.

Asta înseamnă să fii „blocat”. Așa se explică de ce nu dispui de niciun pic de energie atunci când ești deprimat. De-a lungul canalului prin care curge energia ta interioară există mai mulți centri. Dacă îi închizi, tu nu ai acces la această energie. Invers, dacă îi deschizi, tu deschizi practic robinetele acestei energii. Deși în interiorul ființei tale există mai mulți centri energetici, cel pe care îl cunoști cel mai bine la nivel intuitiv este centrul inimii tale. Să spunem că iubești pe cineva și te simți foarte deschis în prezența sa. Ai încredere în el, iar zidurile cu care ți-ai înconjurat inima dispar de la sine. Te simți atunci invadat de o energie abundentă, de cea mai bună calitate. Dacă persoana respectivă face ceva care nu este pe placul tău, cu prima ocazie în care o reîntâlnești nu mai simți o stare de exaltare atât de puternică. Nu numai că nu mai simți aceeași iubire, dar percepi chiar o contracție sau o apăsare la nivelul pieptului tău. Asta înseamnă să îți închizi inima. Inima este un centru energetic, și la fel ca toți ceilalți centri, se poate închide sau deschide. Yoghinii numesc acest centru energetic *chakra*-e. Atunci când îți închizi centrul inimii, energia nu mai poate curge prin ea. Dat fiind că energia este echivalentă cu lumina, atunci când ea nu curge, ceea ce rămâne este întunericul deplin. În funcție de cât de închis ești, fie simți un dezechilibru teribil, fie o letargie copleșitoare. De regulă, oamenii oscilează între aceste două stări. Dacă mai târziu afli că persoana pe care o iubești nu a greșit cu nimic față de tine sau dacă aceasta îți cere iertare, spre satisfacția ta, inima ta se deschide din nou. Odată cu această deschidere, energia începe să curgă din nou prin tine, iar tu trăiești din nou starea de iubire.

Tu de câte ori ai experimentat o astfel de dinamică energetică în viața ta? În interiorul tău există un izvor de energie minunată, pe care o poți simți cu ușurință atunci când ești deschis și pe care nu o poți simți deloc atunci când ești închis. Acest flux de energie

curge din profunzimile ființei tale, iar de-a lungul istoriei i s-a spus în diferite feluri. Medicina chineză tradițională numește această energie *chi*. Yoga o numește *Shakti*. Occidentalii o numesc Sfântul Duh. Îi poți spune oricum dorești. Toate marile tradiții spirituale vorbesc despre această energie, dar îi dau nume diferite. Această este energia pe care o experimentezi atunci când iubești sau atunci când ești cuprins de un mare entuziasm.

Este important să cunoști această energie deoarece ea îți aparține. Este dreptul tău prin naștere și este nelimitată. O poți invoca ori de câte ori dorești. Ea nu are nimic de-a face cu vârsta. Există oameni în vârstă de 80 de ani care au energia și entuziasmul unui copil. Ei pot lucra întreaga zi, șapte zile pe săptămână. Energia nu are vârstă, nu obosește niciodată și nu are nevoie de hrană. Ea nu are nevoie decât de deschidere și de receptivitate. Această energie le stă la dispoziție tuturor oamenilor. Soarele strălucește pretutindeni la fel, fără să țină cont de bunătatea sau de răutatea oamenilor. Indiferent dacă faci fapte bune sau rele, el își revarsă lumina asupra ta. La fel se petrec lucrurile și cu această energie interioară. Singura diferență constă în faptul că tu te poți închide în fața ei, blocându-i astfel fluxul. Atunci când te închizi, energia nu mai curge prin tine. Invers, atunci când te deschizi, întreaga energie năvălește prin tine. Învățăturile spirituale cele mai profunde vorbesc invariabil despre această energie și despre felul în care trebuie să te deschizi în fața ei.

Tot ce trebuie să știi în această privință este că deschiderea îți permite energiei să curgă prin tine, iar închiderea o blochează. În rest, depinde numai de tine dacă dorești sau nu să te bucuri de această energie. Cât de intensă dorești să fie ea? De câtă iubire dorești să te bucuri? De cât entuziasm dorești să ai parte atunci când faci ceva? Dacă dorești să te bucuri plenar de viață, într-o stare de energie supremă, de iubire și de entuziasm care să nu înceteze niciodată, nu te mai închide niciodată.

Există o metodă foarte simplă de a rămâne deschis. Aceasta constă în a nu te închide niciodată. Este foarte simplu. Tot ce trebuie să faci este să te decizi dacă dorești să rămâi de-a pururi deschis sau preferi să te închizi la nivel sufletească. Există chiar

metode care te pot ajuta să uiți să te mai închizi. Închiderea sufletească nu este altceva decât o obișnuință, și la fel ca în cazul oricărei alte obișnuințe, tu poți renunța la ea. Spre exemplu, ai putea fi genul de om care se teme instintiv de oameni și care tinde să se închidă atunci când cunoaște oameni noi. Poate că simți o senzație de contractare și de închidere în sine atunci când cineva se îndreaptă către tine. În astfel de cazuri, te poți antrena să procedezi exact pe dos, deschizându-te ori de câte ori vezi o persoană nouă. Totul depinde de intenția ta de a te deschide sau de a te închide. În ultimă instanță, acest mecanism se află în întregime sub controlul tău.

Problema este că oamenii au uitat să își exercite aceste pârghii de control. În mod normal, ei lasă starea lor de deschidere interioară pe seama factorilor psihologici. Noi ne-am obișnuit să ne închidem și să ne deschidem în funcție de experiențele noastre trecute. Impresiile rămase în urma acestor experiențe continuă să existe în noi și pot fi stimulate de diferite evenimente. Dacă sunt impresii negative, noi avem tendința de a ne închide. Dacă sunt pozitive, avem tendința de a ne deschide. Să spunem că sesizezi un miros care îți amintește de perioada când erai tânăr, iar cineva gătea cina. Felul în care reacționezi în fața acestui miros depinde de impresiile rămase în urma acelei experiențe din trecut. Te-ai bucurat de acea cină în familie? A fost mâncarea bună? Dacă da, mirosul îți va încălzi inima și te va face să te deschizi la nivel sufletec. Dacă masa din trecut nu a fost însă un eveniment foarte plăcut sau dacă mâncarea consumată atunci nu ți-a picat bine, mirosul te va face să te contractezi și să te închizi. Da, un banal miros te poate face să te închizi sau să te deschizi! La fel și o mașină de o anumită culoare sau chiar pantofii pe care îi poartă cineva. Noi suntem programați de impresiile păstrate din trecut, astfel încât o sumedenie de factori exteriori ne pot face să ne închidem sau să ne deschidem sufletește. Dacă vei fi atent, vei constata că acest mecanism se petrece cu regularitate de-a lungul întregii zile.

Energia este însă un aspect mult prea important pentru a-l lăsa în voia sorții. Dacă îți dorești să te bucuri de energie, și este

imposibil să nu îți dorești acest lucru, atunci nu te mai închide niciodată. Cu cât te vei obișnui să stai mai mult timp deschis, cu atât mai multă energie va putea trece prin tine. Așa cum spuneam, exersarea deschiderii se face prin evitarea închiderii. Ori de câte ori simți că te contractezi, întreabă-te dacă îți dorești să blochezi din nou fluxul de energie. Dacă îți dorești, cu adevărat, tu poți exersa să rămâi deschis indiferent ce se întâmplă în această lume. Tot ce trebuie să faci este să te angajezi să îți explorezi capacitatea de a primi o cantitate nelimitată de energie și să iei decizia de a nu te mai închide niciodată. La început acest lucru ți se va părea nenatural, căci tendința ta interioară înăscută este de a te închide în fața factorilor exteriori pentru a te proteja. În realitate, închiderea inimii nu te poate proteja de nimeni și de nimic. Ea nu face decât să îți blocheze accesul la energia infinită a sursei tale. În final, ajungi un prizonier în propria ta închisoare.

Dacă vei merge pe calea deschiderii, vei descoperi că unicul lucru pe care ți-l dorești de la viață este să te simți plin de entuziasm, de bucurie și de iubire. Dacă poți simți aceste calități în permanență, ce mai contează ce se întâmplă în lumea exterioară? Dacă ești întotdeauna plin de entuziasm în ceea ce privește experiența prin care treci, ce mai contează în ce constă aceasta? Ea ți se pare minunată, nu din cauza ei, ci din cauza stărilor tale de spirit. De aceea, învață să rămâi deschis orice s-ar întâmpla. Dacă vei face acest lucru, vei obține în mod gratuit comorile după care tânjește toată lumea: iubirea, entuziasmul, bucuria și energia. Nu defini condițiile care ar trebui să fie îndeplinite pentru a rămâne deschis, căci în acest fel nu vei face decât să te limitezi singur. Dacă vei face o listă cu tot ce ar trebui să se întâmple în lumea exterioară pentru ca tu să rămâi deschis, îți vei limita propria deschidere la aceste condiții. Cel mai bine este să rămâi deschis în orice împrejurări.

Depinde numai de tine cum vei învăța să îți păstrezi deschiderea sufletească. Atât timp cât nu te închizi, este limpede că ai reușit să îți păstrezi această deschidere. Nu acorda niciunui eveniment din viața ta o importanță atât de mare încât să justifice închiderea ta la nivel sufletească. Ori de câte ori inima ta are tendința

de a se închide, spune-ți răspicat: „Nu. Nu am de gând să mă închid. Dimpotrivă, îmi propun să mă relaxez. Voi lăsa această situație să se petreacă, dar nu o voi lăsa să mă afecteze.” Cu alte cuvinte, onorează și respectă situația prin care treci, și încearcă să îi faci față. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a o rezolva, dar fă acest lucru într-o stare de deschidere, cu bucurie și entuziasm. Indiferent în ce constă situația, abordează-o la fel ca pe un sport. Dacă vei exersa în acest fel, în timp vei constata că ai uitat cum să te închizi. Indiferent ce faci celalalt sau cu ce situații te confrunți, nu vei mai avea niciodată tendința de a te închide. Dimpotrivă, vei îmbrățișa din toată inima viața. Dacă vei atinge această stare extrem de elevată, nivelul tău energetic va deveni fenomenal. Tu vei dispune întotdeauna și în orice împrejurare de întreaga energie de care ai nevoie. De aceea, relaxează-te și deschide-te, și în acest fel prin tine va începe să curgă o energie unașă. Singurele sale limite vor fi cele ale deschiderii tale sufletești.

Dacă îți dorești cu adevărat să rămâi deschis, fii atent ori de câte ori simți o stare de iubire sau de entuziasm. Întreabă-te apoi de ce nu simți de fiecare dată astfel de stări. Ce anume te împiedică? Răspunsul este evident: această stare absolut naturală nu dispare decât atunci când optezi pentru a te închide la nivel sufleteesc. Atunci când te închizi, tu iei practic decizia de a nu mai simți deschiderea și iubirea. Din păcate, nimeni nu respung tot timpul iubirea. Ei o simt doar atât timp cât nu sunt contraziși. Dacă altcineva le spune ceva care nu le este pe plac, ei renunță imediat la ea. În mod similar, ei simt o stare de entuziasm față de ceea ce fac până când sunt criticați de altcineva, după care își doresc imediat să își dea demisia. Alegerea îți aparține. Atunci când se întâmplă ceva care nu este pe placul tău, tu te poți închide sau poți rămâne deschis, continuând să simți iubire și entuziasm. Atât timp cât vei continua să împarți realitatea în lucruri care îți plac și care îți displac, tu te vei închide și te vei deschide succesiv în fața ei. În acest fel, nu faci decât să îți definești propriile limite, permițându-i minții tale să creeze un panou de comandă care să te închidă sau să te deschidă în funcție de ceea ce se întâmplă în afara ta. Renunță la acest mecanism. Îndrăznește să fii diferit. Bucură-te integral de viață.

Cu cât vei reuși să stai mai mult timp deschis, cu atât mai mult se va acumula energia în funția ta. La un moment dat, aceasta va deveni atât de masivă încât va începe să se reverse în afara ta. O vei simți efectiv sub forma unor valuri de energie care se revarsă în afară, de pildă prin palme, prin inimă și prin ceilalți centri energetici. Acești centri se vor deschide la rândul lor, iar din tine va începe să emane o energie uriașă, care îi va influența pe ceilalți oameni. Aceștia se vor putea alimenta de la izvorul tău de energie. Dacă te vei deschide încă și mai mult, vei deveni o veritabilă oază de lumină și de energie pentru toți cei din jurul tău.

De aceea, continuă să te deschizi la infinit și nu te mai închide niciodată. Urmărește apoi ce se întâmplă cu tine. De pildă, este posibil să te vindeci folosind acest flux uriaș de energie. Atunci când simți că te încearcă o boală, relaxează-te și deschide-te. În acest fel, vei atrage mai multă energie în sistemul tău, iar ea te-ar putea vindeca. Într-adevăr, energia are virtuți terapeutice. De aceea se spune că iubirea poate vindeca orice. Dacă vei începe să îți explorezi energia interioară, vei descoperi un întreg univers, absolut fascinant.

Cel mai important lucru din viață este energia interioară de care dispui. Dacă te simți tot timpul obosit și lipsit de entuziasm, viața nu mai are niciun farmec. Invers, dacă te simți tot timpul inspirat și plin de energie, fiecare minut al zilei ți se va părea o experiență fabuloasă. Învață să lucrezi cu energia ta. Prin meditație, prin cultivarea lucidității și printr-un efort conștient, tu vei putea învăța să îți menții deschiși toți centrii energetici. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să te relaxezi și să te eliberezi. Nu există nimic în lumea asta care să justifice închiderea sufletului tău, sau a anumitor centri psihici. Reține: dacă iubești cu adevărat viața, nimic nu poate justifica închiderea la nivel sufletească, sau a inimii tale.



Secretele inimii spirituale

Foarte puțini oameni înțeleg ce este inima spirituală. Adevărul este că aceasta reprezintă o capodoperă a creației. Ea este un instrument absolut fenomenal, care are potențialul de a crea vibrații și armonicii ce le depășesc cu mult pe cele create de un pian, de un instrument cu coarde sau de un flaut. Tu poți auzi un instrument, dar frumusețea muzicii produse de el nu te impresionează decât pentru că ți-a atins inima. Aceasta din urmă este ea însăși un instrument creat dintr-o energie extrem de subtilă, pe care foarte puțini oameni știu să o aprecieze.

În cazul celor mai mulți dintre oameni, inima își îndeplinește funcțiile nebăgată în seamă. Deși aceste funcții le guvernează întreaga viață, ei nu le înțeleg. Spre exemplu, dacă inima începe să se deschidă dintr-un motiv sau altul, noi ne îndrăgostim. Dacă ea începe să se închidă, noi nu mai simțim starea de iubire. Dacă ne doare inima, ne înfundem, iar dacă nu o mai simțim deloc, devenim golți de orice substanță. Aceste transformări se petrec în noi numai din cauza schimbărilor prin care trece inima noastră. Realitatea este că variațiile energiei la nivelul inimii ne guvernează întreaga viață. Noi ne identificăm atât de plenar cu ele încât folosim cuvintele „eu” și „al meu” atunci când descriem ceea ce simțim în inima noastră, dar în realitate noi nu suntem una cu ea. Noi suntem cel care o experimentăm.

Felul în care funcționează inima nu este deloc greu de înțeles. Ea este un centru energetic sau o *chakra*. De fapt, este unul din cei

mai puternici și mai frumoși centri energetici, iar activitatea sa ne guvernează întreaga viață, așa cum spuneam. Un centru energetic este o zonă din ființa noastră în care energia curge, se adună și este redistribuită. Acest flux energetic mai este cunoscut sub nume precum *Shakti*, Sfântul Duh sau *Chi*, și joacă un rol foarte precis în viața ta. Tu simți în permanență energia inimii tale. De pildă, gândește-te ce se întâmplă atunci când îți simți inima copleșită de iubire, de inspirație sau de entuziasm, sau atunci când energia acumulată în inimă te face să te simți puternic și plin de încredere în sine. Aceste senzații specifice apar pentru că inima este un centru energetic.

Inima controlează fluxul energetic prin deschiderea și închiderea sa. La fel ca o valvă, ea poate permite curgerea nelimitată a acestui flux sau îl poate restricționa. Dacă îți vei observa inima, vei înțelege cu ușurință ce simți atunci când aceasta este deschisă și ce simți atunci când aceasta este închisă. Vei constata că starea inimii tale se schimbă în mod regulat. Spre exemplu, poți experimenta o iubire intensă în prezența unei anumite persoane, până când aceasta spune ceva inadecvat, caz în care inima ta se închide brusc și tu nu mai simți deloc iubirea. Cu toții am trecut prin astfel de momente, dar care este mecanismul exact prin care se petrec ele? De vreme ce toți avem o inimă, cel mai bine este să o studiem și să înțelegem ce se întâmplă la acest nivel.

Vom începe această analiză prin a ne pune o întrebare fundamentală: ce element al structurii inimii îi permite acesteia să se închidă? Dacă îți vei observa cu atenție inima, vei constata că aceasta se închide deoarece este blocată de anumite tipare energetice nerezolvate rămase din trecut. Pentru a înțelege acest lucru, este suficient să îți examinezi experiențele de zi cu zi. Ori de câte ori în lumea exterioară se petrece un eveniment, tu îl integrezi prin simțurile tale, iar el are un impact asupra stării tale de spirit. Unele evenimente produc teamă, altele anxietate, altele iubire etc. În interiorul tău se succede o multitudine de stări de spirit, în funcție de felul în care digeri evenimentele exterioare pe care le integrezi în ființa ta. Ori de câte ori integrezi un astfel de eveniment prin simțurile tale, ființa ta este inundată cu un anumit

tip de energie. Formele nu pot pătrunde în mintea și în inima ta. Ele rămân în lumea exterioară, dar sunt procesate de simțurile tale în tipare energetice pe care mintea și inima ta le receptează și le experimentează. Știința ne explică destul de corect acest proces senzorial. Ochii nu sunt propriu-zis ferestre prin care vedem lumea exterioară, ci camere video care ne transmit imagini electronice ale lumii înconjurătoare. Același lucru este valabil și pentru celelalte simțuri. Ele percep lumea exterioară, o convertesc în informații, transmit aceste date prin intermediul impulsurilor electrice nervoase, și astfel impresiile ajung în interiorul minții. Simțurile nu sunt altceva decât aparate electronice de percepție. Dacă tiparele energetice care pătrund în psihicul tău sunt perturbatori, tu le opui rezistență și nu le permiți să treacă prin tine. În acest fel, ele nu sunt eliminate, ci devin captive (blocate) în interiorul tău.

Acest mecanism joacă un rol extrem de important. Ca să înțelegi mai bine ce înseamnă blocarea acestor energii în interiorul tău, îți propun să analizăm ce s-ar întâmpla dacă niciun tipar energetic nu ar rămâne blocat în interiorul tău, respectiv dacă energia ar curge liber prin tine. Să spunem că îți conduci mașina pe autostradă, trecând pe lângă mii de copaci. Aceștia nu lasă nicio impresie asupra ta, ci dispar la fel cum apar. Atunci când conduci mașina, tu treci pe lângă copaci, clădiri și alte mașini, dar acestea nu produc în tine impresii de lungă durată, ci simple impresii momentane care îți permit să le vezi. Deși pătrund în ființa ta prin intermediul simțurilor și creează impresii în mintea ta, aceasta din urmă renunță la ele la fel de ușor cum le-a primit. Atunci când nu ai o problemă personală cu ele, impresiile dispar cu ușurință.

Așa ar trebui să funcționeze întregul sistem al percepției. El ar trebui să absoarbă impresiile, să îți permită să experimentezi realitatea exterioară, iar apoi să se elibereze de ele astfel încât să rămâi plenar integrat în momentul prezent. Atât timp cât acest sistem se află într-o stare de operare perfectă, tu te simți bine și integrezi succesiv diferite experiențe. Conducusul mașinii este o experiență, iar copacii și mașinile pe lângă care treci reprezintă alte experiențe. Acestea sunt daruri care îți sunt oferite, la fel ca în cazul unui film excelent. Ele trec prin tine, te trezesc și te

stimulează, având un efect profund asupra ta. Experiențele care se succed clipă de clipă îți permit să înveți și să crești din punct de vedere spiritual. Inima și mintea ta se dilată, iar tu ești transformat pe un nivel foarte profund. Experiențele de viață sunt de departe cel mai bun maestru.

A-ți trăi viața înseamnă a experimenta fiecare moment care trece prin tine. În acest fel, foarte multe experiențe vin și pleacă, trecând prin tine. Atunci când acest sistem funcționează perfect, el este uluitor. Dacă ai putea trăi în permanență în această stare, ai fi o ființă plenar trezită. Oamenii treziți trăiesc întotdeauna în „momentul prezent”. Ei sunt perfect conștienți de ceea ce se întâmplă în fața lor în momentul de față, și astfel, întreaga viață trece prin ei. Imaginează-ți cum te-ai simți dacă ai putea fi sută la sută conștient de tot ceea ce ți se întâmplă, clipă de clipă. Fiecare moment ar fi o experiență care te-ar stimula și te-ar impresiona, căci ai fi complet deschis, iar viața ar trece direct prin tine.

Din păcate, acest sistem nu funcționează impecabil în cazul mării majorități a oamenilor. Cel mai probabil, atunci când conduci pe autostradă, vezi copacii și mașinile pe lângă care treci, iar acestea trec prin tine fără niciun fel de problemă, dar apoi, inevitabil, se întâmplă ceva care nu trece mai departe. Să spunem că vezi o mașină, un Ford Mustang de culoare albastru deschis, care îți amintește de mașina iubitei tale. Când aceasta te depășește, vezi în ea doi oameni care par să se îmbrățișeze. Mai este aceasta o mașină la fel ca toate celelalte pentru tine? Nu, nu mai este.

Să analizăm ce s-a întâmplat. Din perspectiva ochilor tăi, nu există nicio diferență între această mașină și celelalte. Lumina reflectată de ea trece prin retina ochilor tăi și provoacă o impresie vizuală asupra minții tale. Din punct de vedere fizic, aceasta nu diferă cu nimic de celelalte, dar la nivel mental impresia nu reușește să treacă mai departe. De aceea, în momentul următor tu nu mai observi ceilalți copaci și celelalte mașini, căci mintea și inima ta au rămas blocate asupra mașinii care tocmai a trecut. Se produce astfel un blocaj, un eveniment care nu reușește să treacă mai departe. Experiențele care urmează încearcă să treacă prin

ține, dar în interiorul tău s-a petrecut ceva care nu le permite, căci experiența legată de mașina albastră nu a fost rezolvată.

Ce se întâmplă cu experiența care nu a reușit să treacă liber prin tine, respectiv cu imaginea mașinii care seamăna cu cea a iubitei tale? De ce nu se scufundă și ea în memoria ta subconștientă, la fel ca celelalte experiențe? La un moment dat, va trebui să nu te mai concentrezi asupra ei, pentru a face față unui alt eveniment mai urgent, cum ar fi un semafor. Lucrul pe care nu îl realizezi este că întreaga ta experiență de viață este pe punctul de a se schimba din cauza evenimentului care nu a reușit să treacă prin tine. Întreaga viață se află în competiție cu acest eveniment blocat, încercând să îți capteze atenția. Din păcate, această impresie nu este deloc tăcută și liniștită. Dimpotrivă, tu ai tendința să te gândești în permanență la ea, încercând să o procesezi la nivel mental. Nu a trebuit să procesezi experiența copacilor, dar pe aceasta simți nevoia să o digeri. Dar fiind că i-ai opus rezistență, ea s-a blocat în tine, iar acum ai o problemă. Începi să gândești: „Poate că nu era ea. În mod cert nu era ea. Cum ar fi putut fi ea?” Iar gândurile se succed unul după altul în mintea ta, până când simți că înnebunești. Tot acest zgomot interior este consecința încercării tale de a procesa energia blocată și de a o scoate din sistemul tău.

Pe termen lung, tiparele energetice care nu reușesc să treacă liber prin tine sunt eliminate din partea frontală a minții tale și depozitate într-un anumit loc până când te simți pregătit să le eliberezi. Aceste upare energetice care conțin o cantitate uriașă de detalii legate de evenimentele asociate cu ele sunt cât se poate de reale. Ele nu dispar pur și simplu, ci muștesc undeva în interiorul ființei tale și devin o problemă. Ele pot rămâne astfel stocate perioade foarte lungi de timp.

Nu este deloc ușor să păstrezi energia în același loc perioade lungi de timp. Atunci când împiedici astfel de evenimente să treacă liber prin conștiința ta, energia lor încearcă să scape, manifestându-se mai întâi de toate la nivel mental. Așa se explică de ce mintea devine atât de activă. Văzând că nu reușește să treacă

mai departe, din cauză că intră în conflict cu celelalte gânduri ale minții, energia încearcă să se elibereze prin inimă. Astfel apar emoțiile. Dacă te opui eliberării sale pe această cale, ea este blocată și forțată să intre într-un depozit aflat în străfundurile inimii. În tradiția yoghină, aceste tipare energetice rămase nerezolvate sunt numite *Samskara*-e. Acest cuvânt sanscrit înseamnă „impresie”, iar învățăturile yoghine consideră că aceste impresii reprezintă una dintre cele mai importante influențe care îți afectează viața. O *Samskara* reprezintă un blocaj, o impresie rămasă din trecut, un tipar energetic nerezolvat care sfârșește prin a-ți controla întreaga viață.

Pentru a înțelege mai bine acest lucru, îți propun să examinăm în profunzime fizica energetică ce stă la baza acestor tipare blocate. La fel ca orice undă energetică, energia care pătrunde în ființa ta trebuie să continue să se miște liber. Acest lucru nu înseamnă însă că ea nu poate rămâne blocată în interiorul tău. Există o singură modalitate prin care energia poate continua să se miște în condițiile în care rămâne în același loc, și anume să circule în cerc. De pildă, așa funcționează atomii și orbitele planetare. Tot ce există este energie, iar atunci când nu este forțată să rămână în interiorul unui recipient, energia are tendința de a se dilata. Pentru ca lumea să poată exista, energia trebuie forțată să se rotească în jurul propriei axe creând astfel o unitate stabilă. Așa se explică de ce energia care se manifestă sub forma atomilor reprezintă cărămida care stă la baza întregului univers fizic. În interiorul atomilor, energia se rotește în jurul propriei axe, și așa cum se știe la ora actuală atomii au o energie suficient de mare pentru a arunca în aer întreaga lume dacă ar fi eliberată subit. Totuși, dacă nu este forțată să facă acest lucru, energia rămâne în interiorul atomului, căci aceasta este starea ei de echilibru.

Acest proces de rotire a energiei în cerc este exact ceea ce se întâmplă în cazul unei *Samskara*. O *Samskara* este un tipar energetic stocat care se rotește în jurul propriei axe într-o stare de echilibru relativ. Motivul pentru care energia este forțată să se rotească în jurul propriei axe este rezistența pe care o opui experimentării acestui tipar. Din cauză că nu îl lași să plece, tiparul

nu are unde să se ducă, așa că energia lui începe să se rotească în jurul propriei axe. Aceste cuante de energie aflate în rotație rămân literalmente stocate în centrul energetic al inimii tale. Toate *Samskara*-ele pe care le-ai adunat de-a lungul vieții sunt depozitate aici.

Pentru a înțelege mai bine ce înseamnă acest lucru, haide să revenim la exemplul cu Mustangul albastru deschis care seamănă cu cel al iubitei tale. Atunci când tiparele energetice perturbate sunt ambalate și depozitate în inimă, ele devin practic inactive. La prima vedere, ți se pare că ai rezolvat situația și nu mai ai probleme nerezolvate legate de ea. Nici măcar nu îi menționezi incidentul iubitei tale, căci nu dorești să pari gelos. Neștiind ce să faci cu energia evenimentului, tu i-ai opus rezistență și ai depozitat-o în inima ta, unde a trecut în subconștient, nemaideranjându-te. Ai putea crede că ea a dispărut complet, dar lucrurile nu stau chiar așa.

Toate *Samskara*-ele pe care le-ai stocat vreodată continuă să existe aici. Toate evenimentele care nu au trecut prin tine, începând din momentul în care te-ai născut și până în prezent, continuă să existe în tine. Aceste *Samskara*-e sunt cele care blochează valva inimii tale spirituale. Blocajul crește în permanență și restricționează din ce în ce mai mult fluxul liber al energiei

Am răspuns astfel la întrebarea structurală referitoare la maniera în care devine blocată inima. Este ușor să înțelegem acum că aceste impresii nerezolvate se pot acumula într-o cantitate atât de mare încât foarte puțină energie mai reușește să treacă liberă prin inimă. Astfel poate apărea starea de depresie, în care totul devine întunecat. În acest caz, foarte puțină energie mai ajunge în inimă sau în minte. Mai devreme sau mai târziu, totul ți se pare negativ, căci lumea simțurilor trebuie să treacă prin această energie a depresiei pentru a putea ajunge la conștiința ta

Chiar dacă nu ești predispus la depresie, inima ta se poate totuși bloca, fiind gătită de impresiile nerezolvate care continuă să se acumuleze în ea. Totuși, ea nu rămâne în permanență blocată. În funcție de experiențele vieții, inima se poate deschide și închide

destul de des. Ajungem astfel la o altă întrebare importantă: care este cauza acestor schimbări frecvente ale stării inimii? Dacă vei observa cu atenție, vei constata că motivul este același: vechile impresii care au cauzat blocajele inimii.

Așa cum spuneam, uparele energetice depozitate sunt cât se poate de reale. O *Samskara* este programată și conține detaliile specifice ale evenimentului care nu a putut trece prin tine. Astfel, dacă ai experimentat o stare de gelozie pentru că ai crezut că ai văzut-o pe iubita ta îmbrățișând un alt bărbat în mașina ei, *Samskara* depozitată va conține detalii foarte specifice legate de această situație. Ea va păstra frecvența de vibrație a evenimentului, natura lui și chiar sensibilitatea ta în raport cu el.

Ca să înțelegi și mai bine, haide să vedem ce se va întâmpla în viitor în exemplul de mai sus. Să spunem că au trecut cinci ani și te-ai despărțit de mult de iubita ta. Ești căsătorit cu altcineva și te-ai maturizat mult. Într-o zi, te afli în mașină cu familia ta și te simți minunat. Copacii și mașinile trec pe lângă tine, iar la un moment dat îți apare în față un Mustang de culoare albastru deschis în care doi oameni se îmbrățișează. Instantaneu, sunți o apăsare la nivelul inimii. Aceasta pare să se oprească o clipă, după care începe să bară rapid. Deși nu înțelegi ce se întâmplă, devii nervos, iritat, agitat. Ziua nu ți se mai pare atât de frumoasă ca până acum. Toate aceste schimbări ale stării tale de spirit se petrec pentru că inima ta s-a simțit tulburată atunci când a văzut acea mașină. Procesul este uimitor. Cu cinci ani în urmă s-a produs un eveniment care nu a durat decât câteva clipe. Nu ai discutat cu nimeni despre el, iar acum, cinci ani mai târziu, pe lângă tine trece un Mustang albastru și îți schimbă complet starea de spirit.

Oricât de greu de crezut ar părea, chiar așa se petrec lucrurile, iar acest mecanism se aplică tuturor evenimentelor care nu au reușit să treacă liber prin tine. Nu este de mirare că te simți atât de copleșit și că inima ta se închide și se deschide atât de frecvent. Energia stocată în ea este cât se poate de reală și interacționează cu fluxul gândurilor tale și cu percepția evenimentelor din momentul prezent. Dinamica acestor interacțiuni face ca vibrațiile depozitate sub formă de *Samskara*-e să se activeze, uneori peste ani de zile.

Așa s-a întâmplat în exemplul de mai sus cu Mustangul albastru. De altfel, mașina nici măcar nu trebuie să fie identică cu cea din trecut pentru a activa această energie stocată în inimă. Ar putea fi la fel de bine un Mustang negru, sau o altă mașină în care doi oameni se îmbrățișează. Orice eveniment care amintește cât de cât de cel din trecut poate activa o Samskara.

Ceea ce contează este că impresiile din trecut pot fi activate (chiar și cele din trecutul foarte îndepărtat) și îți pot afecta viața. Impulsurile senzoriale generate de evenimentele curente răscolesc toate amintirile tale și activează tiparele energetice nerezolvate asociate cu ele. Atunci când o Samskara este stimulată, ea se deschide ca o floare și începe să elibereze energia stocată în ea. Îți amintești astfel frânturi din ceea ce ai experimentat pe timpuri – gânduri, sentimente, uneori chiar mirosuri și alte percepții senzoriale. Samskara poate conține copia exactă a evenimentului petrecut cândva. Sistemul uman depășește cu mult capacitatea oricărui computer creat de oameni. El poate archiva tot ce ai simțit vreodată, tot ce ai gândit și tot ce ți s-a întâmplat. Și toate aceste informații sunt depozitate într-o mică bulă energetică din interiorul inimii tale. Aici mai târziu aceasta este stimulată, iar tu re trăiești instantaneu sentimentele pe care le-ai experimentat în trecut. De aceea, poți trăi efectiv teama și nesiguranța pe care le-ai simțit la vârsta de cinci ani, chiar dacă acum ai 60. Tiparele energetice mentale și emoționale nerezolvate sunt stocate în inima ta și pot fi re activate oricând.

Pe de altă parte, trebuie să înțelegi că marea majoritate a evenimentelor pe care le percepi nu rămân blocate în tine, ci trec liber prin conștiința ta. Gândește-te câte lucruri vezi într-o singură zi. În mod evident, nu toate devin blocate în inima ta. Singurele impresii care rămân blocate sunt cele care te tulbură sau care te bucură profund. Da, chiar și impresiile pozitive pot fi depozitate în inimă. Ele nu trec mai departe din cauză că te cramponezi de ele. De pildă: „Nu doresc să mă despart de această impresie. Mi-a spus că mă iubește și m-am simțit răsfățată și protejată. Doresc să păstrez acest moment și să îl retrăiesc mereu...” Acest gen de cramponare generează Samskara-e pozitive. Atunci când sunt

stimulate, acestea eliberează o energie pe aceeași frecvență de vibrație. Așadar, există două tipuri de experiențe care pot bloca inima: cele pe care încerci să le respingi pentru că te afectează și cele pe care încerci să le păstrezi pentru că îți fac plăcere. În ambele cazuri, tu nu le lași să treacă liber prin conștiința ta și risipești astfel o energie prețioasă blocând fluxul energetic liber prin rezistență sau atașament.

Alternativa constă în a te bucura de viață fără a te atașa de ea și fără a respinge nimic. Dacă poți trăi în acest fel, fiecare moment te va transforma. Dacă ești dispus să te bucuri de darul vieții fără să i te mai opui, vei înflori și vei începe să înțelegi secretele inimii. Inima este acel loc din ființa ta prin care trece întreaga energie care te susține, te inspiră și te înalță, dându-ți putere pentru a face tot ceea ce îți propui să faci. Este o experiență sublimă, care te cutremură până în străfunduri. În mod normal, așa ar trebui să funcționezi tot timpul. Starea cea mai înaltă pe care ai experimentat-o vreodată nu a fost altceva decât consecința deschiderii tale supreme din acel moment. Dacă nu te-ai închide niciodată, ai putea trăi în această stare tot timpul. Nu mai face compromisuri. Acceptă bunăstarea supremă, inspirația și iubirea fără sfârșit, printr-o deschidere absolută. Aceasta este starea naturală a unei inimi sănătoase.

Dacă dorești să te bucuri de această stare, permite experiențelor vieții să vină și să treacă prin conștiința ta. Dacă vechile tipare energetice pe care nu le-ai putut rezolva în trecut ies la suprafață, lasă-le să iasă și eliberează-te de ele. Nu este deloc complicat. Dacă îți iese în cale un Mustang albastru și simți o stare de gelozie sau de teamă, zâmbește. Fii fericit că această Samskara care a stat atâtea timp depozitată în inima ta a ieșit în sfârșit la suprafață, oferindu-ți posibilitatea să te eliberezi de ea. Deschide-te, relaxează-ți inima, iartă, râzi și fă tot ceea ce îți dorești. Nu o refuza și nu o împinge înapoi în subconștient. De bună seamă că te va dura, căci te-a durat inclusiv atunci când ai depozitat-o în inima ta. Depinde însă numai de tine dacă dorești să îți continui viața depozitând această durere în inima ta, blocând-o și limitându-i astfel viața, sau dacă accepți să o lași să iasă la lumină, eliberându-te

astfel pentru totdeauna de ea. Te va dura pentru o clipă, dar apoi se va termina.

Așadar, tu ai de ales: dorești să schimbi întreaga lume astfel încât aceasta să nu îți zgândăre Samskara-ele, sau preferi să treci prin acest proces de purificare? Nu lua decizii pe baza blocajelor activate din inima ta. Învăță să te centrezi și contemplă cu detașare acest proces de eliberare. Dacă te vei centra suficient de solid în Sinele tău și nu te vei mai opune tiparelor energetice depozitate în inima ta, acestea vor ieși constant la suprafață și vor urece prin tine. Ele se vor manifesta în timpul zilei, dar și atunci când dormi, sub forma viselor tale. În acest fel, inima ta se va obișnui cu procesul constant de eliberare și de purificare. Nu împiedica acest proces și nu-ți elibera vechile impresii una câte una. Ar dura prea mult. Rămâi centrat în Sine și eliberează-le în bloc. Așa cum corpul fizic elimină constant bacteriile și celelalte substanțe străine, fluxul natural al energiei vieții va elimina în timp tiparele stocate în inima ta.

Răsplata acestui proces este o inimă perpetuu deschisă, care nu mai este sufocată de nicio valvă. Este o viață trăită în iubire, care te hrănește și te întărește încontinuu. Acesta este miracolul unei inimi deschise. Pentru acest scop a fost creat acest instrument fabulos. Acordă-ți permisiunea de a te bucura de fiecare notă pe care o poate cânta inima ta. Dacă te vei relaxa, acest proces de purificare și de eliberare a inimii se va dovedi un lucru minunat. Imaginează-ți cea mai înaltă stare de conștiință pe care o poți trăi și focalizează-te în permanență asupra ei. Dacă uiți când și când de ea, nicio problemă. Amintește-ți din nou de ea. Nu ceda niciodată. Simplul fapt că îți dorești să treci prin acest proces de eliberare a fluxului energetic din ființa ta arată că ești un om deosebit. În timp, vei ajunge acolo unde dorești. Tot ce trebuie să faci este să continui să te eliberezi de vechile impresii blocate în inima ta.



Transcenderea tendinței de a te închide

Fundamentele creșterii spirituale și al trezirii personale sunt susținute astăzi inclusiv de către știința occidentală. Aceasta ne-a învățat cum se structurează un câmp energetic dând naștere atomilor, care se unesc apoi în molecule, manifestând astfel în ultimă instanță întregul univers fizic. Același proces se petrece inclusiv în interiorul nostru. Fenomenele care se petrec înăuntrul nostru își au originea într-un câmp energetic care stă la baza lor. Mișcările acestuia sunt cele care creează tiparele mentale și emoționale, impulsurile interioare, nevoile și reacțiile instinctuale. Indiferent cum am numi acest câmp de forță lăuntric – *Chi*, *Shakti* sau Spirit (Duh) - cert este că el reprezintă energia care se deplasează în conformitate cu anumite tipare prin ființa noastră interioară.

Dacă examinăm aceste tipare energetice care există în noi, dar și în alte specii vii, nu este greu să sesizăm că cel mai primar dintre ele este instinctul de supraviețuire. De-a lungul milioaneilor de ani, toate organismele vii, de la cel mai simplu la cel mai complex, s-au luptat zi de zi să supraviețuiască și să se protejeze. În structurile noastre sociale, bazate pe cooperare și extrem de evoluat, acest instinct de supraviețuire a trecut prin schimbări evoluționiste spectaculoase. Celor mai mulți dintre oameni nu le mai lipsește hrana, apa, îmbrăcămintea și adăpostul. În plus, de

cele mai multe ori noi nu ne mai confruntăm cu vreo amenințare fizică imediată, capabilă să ne pună în pericol viața. De aceea, energiile protectoare s-au adaptat, fiind focalizate astăzi mai degrabă asupra apărării psihologice a indivizilor decât asupra celei fiziologice. Noi experimentăm zi de zi nevoia de a ne apăra conceptele, și mai puțin corpul fizic. Principala noastră luptă se dă cu propriile temeri, motive de nesiguranță și comportamente distructive, și mai puțin cu diferite forțe exterioare.

Cu toate acestea, același impuls care face o căprioară să fugă atunci când se apropie un prădător ne face și pe noi să ne ferim de pericole. Să spunem că cineva ridică vocea la tine sau îți vorbește despre un subiect neconfortabil. Deși nu este vorba de vreo amenințare fizică, inima ta începe să bată ceva mai rapid. Același lucru se întâmplă în cazul unei căprioare care aude un zgomot suspect. Inima ei începe să bată mai rapid, iar ea îngheață sau o ia la fugă. În cazul tău, nu teama pentru propria viață te face să o „iei la fugă”, ci o altfel de teamă, mai profundă și mai personală, care te face să îți dorești să te protejezi.

Nemaifind acceptabil din punct de vedere social să fugi în pădure și să te ascunzi printre copaci, la fel ca o căprioară, tu te ascunzi în interiorul tău. Te retragi, te închizi și te ascunzi în spațiile scutului protector pe care ți l-ai construit singur. Realizezi toate aceste lucruri prin închiderea centrilor tăi energetici, chiar dacă nu ști nimic de existența lor (în plan intelectual). Ai făcut acest lucru începând de la grădiniță. Tu ști exact cum să îți închizi inima și cum să te ascunzi după un scut protector psihologic, sau cum să îți închizi centri pentru a nu mai fi foarte receptiv în fața energiilor care îți provoacă teamă.

Ori de câte ori te închizi și te protejezi în acest fel, tu îți construiești o cochilie în jurul părților vulnerabile ale ființei tale, pe care dorești să le protejezi deși nimeni nu te atacă la nivel fizic. Ceea ce îți protejezi de fapt este egoul, sau concepția ta legată de sine. Chiar dacă situația în care te afli nu presupune niciun pericol fizic, ea te poate tulbura, făcându-te să te temi, să te simți nesigur, sau provocându-ți alte probleme de natură emoțională. De aceea, tu simți nevoia de a te proteja.

Problema este că acea parte din tine care se simte tulburată este în același timp și foarte dezechilibrată în sine. Ea a devenit atât de sensibilă încât chiar și cele mai minore lucruri o pot deranja, făcând-o să reacționeze excesiv. Deși trăiești pe o planetă care se rotește în imensitatea infinită a spațiului cosmic, tu îți faci probleme pentru micile tale cusururi neînsemnate, pentru că cineva ți-a zgâriat mașina sau pentru că ai răgâit în public. Pur și simplu nu este sănătos. Dacă organismul tău fizic ar fi la fel de sensibil, ai fi tot timpul bolnav. În mod paradoxal, societatea în care trăim consideră normale aceste sensibilități psihologice excesive. Nemai-fiind nevoiți să ne facem griji legate de hrană, haine sau adăpost, noi ne permitem luxul de a ne face griji legate de o pată pe pantaloni, de faptul că am râs prea tare sau că am spus ceva nelalocul lui. Ne-am dezvoltat un psihic hipersensibil și ne folosim în permanență energia pentru a ne închide și pentru a ne proteja. Din păcate, acest proces nu face decât să ascundă problemele pe care le avem; în niciun caz nu le rezolvă. Cu alte cuvinte, noi ascundem boala în interiorul nostru, iar aceasta nu face decât să se agraveze.

De-a lungul procesului de creștere spirituală, vei ajunge într-un punct în care vei înțelege că atât timp cât vei continua să te protejezi, tu nu vei fi niciodată liber. Este foarte simplu: din cauză că ești speriat, te-ai blocat în casa ta și ai tras toate jaluzelele. Acum te afli în întuneric și dorești să vezi lumina soarelui, dar nu mai poți. Este absolut imposibil. Atât timp cât te închizi pentru a te proteja, tu pui un lacăt pe inima ta, ascunzând în ea această persoană nesigură și speriată. În acest fel nu vei fi însă niciodată liber.

În ultimă instanță, chiar dacă te vei proteja perfect, nu vei mai crește din punct de vedere spiritual. Obiceiurile și tendințele tale vor rămâne neschimbate. Viața devine stagnantă pentru cei care își protejează prea strict vulnerabilitățile. Ei ajung să spună lucruri de genul: „Știi foarte bine că nu discutăm despre astfel de chestiuni în prezența tatălui tău” și inventează tot felul de reguli despre lucruri care nu ar trebui să se întâmple în lumea exterioară pentru că i-ar deranja în interior. O astfel de viață exclude aproape complet orice bucurie, orice entuziasm și orice dorință de a trăi. Majoritatea oamenilor nu își mai ocupă timpul cu altceva decât cu propria lor

protecție, asigurându-se astfel că nimic nu îi poate da peste cap. La sfârșitul zilei, când sunt întrebați: „Cum a fost ziua ta?”, ei răspund: „Nu prea rea”, sau „Voi supraviețui.” Ce spun aceste răspunsuri despre perspectiva lor asupra vieții? În mod evident, ei percep viața ca pe o amenințare. O zi bună înseamnă pentru ei că au reușit să supraviețuiască fără a fi răniți sufletește. Cu cât trăiesc mai mult timp în acest fel, cu atât mai închiși devin.

Dacă îți dorești cu adevărat să îți continui creșterea spirituală, trebuie să procedezi exact pe dos. Adevărata creștere are loc numai atunci când personalitatea este unitară, nu divizată în două părți: una speriată, care simte nevoia să fie protejată, și alta care are rolul de a o proteja pe cea slabă. Într-un om trezit din punct de vedere spiritual toate părțile sunt unificate. Mintea lui nu mai este împărțită în doi poli, unul conștient și altul subconștient, căci el nu refuză să privească în față niciunul din aspectele ființei sale. Mai mult, el este conștient că ceea ce vede în interiorul său nu este totuna cu el. Cea care creează valorile gândurilor și emoțiilor este energia interioară, iar conștiința contemplă aceste valori. Cu alte cuvinte, tu ești cel care contemplă dansul psihicului, dar nu ești totuna cu el.

Pentru a atinge această stare de luciditate, trebuie să lași toate tendințele tale psihice să iasă la lumina conștiinței. Tu trebuie să permiți chiar și celor mai mici părți care au fost separate de personalitatea ta să treacă liber prin tine, fără să le mai refulezi. La ora actuală, tu ascunzi în tine multe părți fragmentate ale psihicului tău. Dacă dorești să te eliberezi, trebuie să scoți la lumină aceste fragmente și să le eliberezi. Nu vei reuși însă niciodată acest lucru atât timp cât vei continua să te închizi în tine. La urma urmelor, scopul este tocmai de a-ți proteja aceste părți fragmentate, astfel încât să nu fie expuse niciodată. De aceea, oricât de multă durere ți-ar provoca expunerea lor, nu trebuie să pornești de la premisa că acesta este un preț minor pentru libertatea de care te vei bucura. Atunci când nu vei mai fi dispus să te identifici cu acel aspect al ființei tale care se divide pe sine într-un milion de fragmente, înseamnă că ești pregătit pentru adevărata creștere spirituală.

Începe prin a înțelege tendința de a te proteja și de a te apăra singur. Există în fiecare dintre noi o tendință înăscută extrem de profundă de a ne închide, îndeosebi în jurul punctelor noastre vulnerabile. Mai devreme sau mai târziu, vei observa însă că această închidere necesită o energie unașă, căci trebuie să te asiguri că fragmentul protejat nu va mai fi niciodată tulburat, sarcină de care trebuie să te ocupi pentru tot restul vieții. Alternativa constă în a deveni suficient de conștient pentru a contempla pur și simplu acea parte din ființa ta care încearcă tot timpul să se protejeze, iar apoi să îți oferi darul suprem: acela de a nu o mai proteja, ci de a o elimina pentru totdeauna din viața ta.

În acest scop, trebuie să începi prin a-ți observa viața și fluxul constant de persoane și de situații cu care te confrunți. De câte ori ți se întâmplă să încerci să îți protejezi și să îți aperi partea vulnerabilă? De multe ori, ți se pare că întreaga lume nu-și dorește altceva decât să îți zgândăre rana. Oriunde te-ai duce, există întotdeauna cineva sau ceva care încearcă să te perturbe. De ce nu-l lași? Dacă nu îți dorești aspectul respectiv, de ce nu renunți să îl mai protejezi?

Marea răsplătă a neprotejării psihicului tău este eliberarea. Aceasta îți permite să evoluezi prin această lume fără nicio apăsare interioară. Indiferent ce ți se întâmplă, totul te amuză și îți face plăcere. Dat fiind că ai scăpat de partea vulnerabilă din ființa ta, nu mai trebuie să îți faci griji că vei fi rănit sau afectat. Nu mai trebuie să ascuți gânduri de genul: „Ce vor spune ceilalți despre mine?” sau „O, Doamne, ce bine ar fi fost dacă nu aș fi spus cutare lucru. A sunat atât de stupid!” Îți vezi liniștit de treabă și te focalizezi în totalitate asupra lucrurilor care se întâmplă în jurul tău, nu asupra sensibilizărilor tale personale.

Dacă vei lua decizia de a te elibera de persoana speriată din interiorul tău, vei constata că există un prag dincolo de care începe creșterea spirituală. Este vorba de acel moment în care simți că energia ta s-a schimbat. Să spunem că cineva îți spune ceva, iar tu simți că energia din interiorul tău se schimbă, ca și cum te-ar sufoca. Acesta este un indiciu că a sosit timpul să te maturizezi din

punct de vedere spiritual. Nu este momentul să te aperi, căci nu-ți mai dorești acea parte din tine aflată tot timpul în gardă pentru a-și proteja vulnerabilitățile. În acest caz, eliberează-te de ea.

Mai devreme sau mai târziu, vei deveni suficient de conștient pentru a fi capabil să oprești procesul de schimbare a calității energiei din interiorul tău atunci când aceasta tinde să devină neplăcută. Spre exemplu, dacă aceasta te face în mod normal să vorbești, acum oprești pentru a tăcea. Te oprești chiar în mijlocul frazei începute, căci știi foarte bine unde te va conduce discuția dacă o vei continua. În clipa în care vezi că energia ta tinde să devină dezechilibrată și că inima ta are tendința să se închidă pentru a se proteja, împiedici pur și simplu acest proces. Cu alte cuvinte, te oprești.

De fapt, ce înseamnă a „te opri”? Este vorba de un proces interior numit detașare, eliberare sau renunțare. Atunci când îl practici, tu te distanțezi de energia care încearcă să te atragă în mrejele ei. Orice energie din interiorul tău are o putere hipnotică, fiind capabilă să îți absoarbă conștiința până la uitarea de sine. De pildă, dacă îți cade un crocan pe degetul de la picior, întreaga ta atenție se focalizează asupra durerii. Dacă în imediata ta apropiere se produce un zgomot puternic, te focalizezi – vrei nu vrei – asupra lui. Conștiința are tendința de a se focaliza asupra oricărei perturbații, lucru valabil inclusiv pentru dezechilibrele interioare. Cu alte cuvinte, aceste energii dezechilibrate au puterea de a-ți absorbi conștiința (atenția / luciditatea). Din fericire, acest lucru nu este absolut obligatoriu. Tu ai capacitatea de a te detașa de aceste energii și de a le contempla de la distanță.

Atunci când energiile din interiorul tău se pun în mișcare, tu nu trebuie să te lași dus de torrentul pe care îl creează. Spre exemplu, dacă mintea ta începe să gândească, tu nu ești obligat să te lași dus de gândurile tale oriunde doresc acestea. Să spunem că te plimbi pe trotuar și că o mașină trece pe lângă tine. Mintea ta începe imediat să gândească: „Uau! Mi-aș dori și eu o mașină ca asta, dar salariul nu îmi permite să mi-o cumpăr.” De aceea, începi să te gândești cum ai putea obține o mărire de salariu sau o slujba

diferență. Acest proces mental nu este însă absolut necesar. Tu ai fi putut foarte bine să vezi mașina și să sesizezi primul gând care ți-a trecut prin minte, fără să îi dai însă curs, dezvoltându-l în lungul șir de gânduri care a urmat. Gândul ar fi dispărut astfel împreună cu mașina, căci tu nu i-ai fi dat curs. Asta înseamnă să fii centrat.

Dacă nu ești centrat, conștiința ta se lasă absorbită de orice lucru care îi atrage atenția. Vezi o mașină care trece pe lângă tine și începi să te gândești ce ai putea face ca să ai și tu una la fel. Într-o altă zi vezi un iahț și uiți complet de mașină, neputându-ți lua mintea de la el. Există astfel de oameni. Din cauza lipsei de focalizare, ei au tendința de a-și pierde slujbele și relațiile. Energia lor este foarte risipită.

Tu ai capacitatea de a nu te lăsa furat de șirul gândurilor tale, de a te retrage în fundalul conștiinței și de a te privi cu detașare. Atunci când prin minte îți trece un gând sau când simți o emoție, le observi, dar le lași să treacă, căci nu îți fixezi conștiința asupra lor. Această tehnică de eliberare se realizează prin înțelegerea faptului că gândurile și emoțiile nu sunt altceva decât simple obiecte ale conștiinței. Atunci când sesizezi că inima ta începe să se simtă neliniștită, înseamnă că ești conștient de această experiență. Cine este însă conștient? Conștiința ta, Sufletul sau Sinele care locuiește în interiorul tău. El este cel care vede în spatele privirii tale. Schimbările pe care le experimentezi la nivelul fluxului energiei interioare sunt simple obiecte ale conștiinței. Dacă dorești să te eliberezi de aceste schimbări, ori de câte ori simți că încep să se producă, relaxează-te. Nu te lupta cu ele; nu încerca să le oprești și nu le eticheta. Nu-ți spune „O, nu-mi vine să cred că simt așa ceva. Mi am promis că nu mă voi mai gândi la acea mașină.” Dacă vei face acest lucru, vei slăbi prin a uita de tine însuși, lăsându-te furat de șirul gândurilor de vinovăție, care le vor înlocui pe cele referitoare la mașină. Distanțează-te de întregul proces.

Nu este suficient însă să te detașezi de gândurile și de emoțiile tale. Trebuie să înveți să te detașezi de însăși atracția pe care o are energia asupra conștiinței tale. Ori de câte ori devine dezechil-

librată, energia încearcă să îți atragă atenția asupra ei, absorbind-o. Dacă îți vei folosi puterea voinței pentru a nu te lăsa absorbit de ea și dacă vei rămâne ancorat în interiorul tău, vei observa că distincția dintre conștiință și obiectele sale este la fel de evidentă ca și cea dintre zi și noapte. Pur și simplu avem de-a face cu categorii diferite. Obiectele conștiinței apar și dispar, în timp ce conștiința le privește cum apar și dispar. După dispariția unui obiect, apare întotdeauna un altul, iar conștiința continuă să contemple apariția și dispariția lor. Singura care nu apare și nu dispare niciodată este conștiința. Aceasta rămâne întotdeauna constantă și nu face altceva decât să contemple. Ea experimentează crearea gândurilor și emoțiilor, și are luciditatea de a înțelege de unde au provenit acestea. Conștiința realizează toate aceste lucruri fără să se gândească la ele. Ea vede la fel de ușor ce se întâmplă în interior și ce se petrece în lumea exterioară, căci nu face altceva decât să contemple. Sanele privește schimbarea energiilor lăuntrice în funcție de diferite forțe interioare și exterioare. Energiile pe care le privește ei vin și pleacă, dar ei rămâne neschimbat. Dacă uipi de sine și te lași dus de valul energiilor, tu îți părăsești sediul din centrul conștiinței tale și te risipești. Asta înseamnă să fii necentrat.

Haide să privim cu înțetimatorul ce se întâmplă atunci când te lași dus de aceste energii. Începi întotdeauna prin a avea un gând sau o emoție. Uneori, acestea pot fi extrem de subtile, caz în care nu sesizezi decât că fluxul energiei tale lăuntrice se îngustează, iar tu devii defensiv. Alteori pot fi extrem de puternice. Dacă aceste energii îți captează atenția și te focalizezi în întregime asupra lor, puterea lucidității tale le alimentează. Conștiința are o putere uluitoare. De aceea, dacă te concentrezi asupra gândurilor și emoțiilor tale, acestea se încarcă cu energia ei colosală, devenind infinit mai puternice. Să spunem că simți o stare de ușoară gelozie sau de ușoară teamă. Dacă te focalizezi asupra ei, ea devine din ce în ce mai puternică și îți captează din ce în ce mai mult atenția. Se creează astfel un cerc vicios, căci atenția ta continuă să o alimenteze cu energie, iar puterea ei de fascinație asupra ta se amplifică și mai mult. Și astfel, ciclul continuă la infinit. În final,

ceea ce inițial a fost un simplu gând sau o simplă emoție devine acum însuși centrul existenței tale. Dacă nu te detașezi de gândul sau de emoția respectivă, risți să îți pierzi complet controlul.

Un om înțelept rămâne întotdeauna suficient de centrat în sine pentru a se distanța de energia sa ori de câte ori aceasta tinde să devină defensivă. Ori de câte ori aceasta se pune în mișcare și tinde să îți absoarbă atenția, el se relaxează și se eliberează de ea. Așadar, detașarea înseamnă să privești energia din spatele ei și să nu te lași dus de ea. Este suficient un moment de efort conștient pentru a te decide să faci acest lucru. Acest lucru presupune asumarea unui risc: acela că îți va fi mai bine dacă nu te vei lăsa dus de valul energiei decât dacă o vei face. Într-adevăr, dacă te vei elibera de fascinația energiei, vei fi liber să experimentezi bucuria și expansivitatea care există în interiorul tău.

Cu alte cuvinte, decizia constă în a te folosi de viață pentru a te elibera, ceea ce înseamnă că ești dispus să plătești orice preț pentru eliberarea sufletului tău. Dacă vei lua această decizie, vei realiza că sigurul preț pe care trebuie să îl plătești este cel al distanțării de tine însuși. Tu ești sigurul care îți poți înlănțui sufletul sau care ți-l poți elibera. Nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. Nu contează ce fac ceilalți, atât timp cât nu iei decizia ca acest lucru să conteze pentru tine. Începe întotdeauna cu lucruri minore. Noi avem tendința de a ne lăsa afectați de cele mai mărunte lucruri din viața noastră, de pildă de faptul că un șofer ne-a claxonat când stăteam la semafor. Ori de câte ori se întâmplă astfel de lucruri mărunte, tu simți că energia ta interioară se modifică. Relaxează-ți imediat umerii și zona pieptului. De îndată ce energia va trece, vei scăpa de ea. Practică cât mai des arta detașării de aceste inconveniente mărunte. Să spunem că cineva de la serviciu ți-a luat pixul și remarcă că ori de câte ori folosești un alt pix, energia ta interioară se schimbă, chiar dacă diferența este una de nuanță. Nu ar fi mai bine să te eliberezi uitând de vechiul pix? Transformă această tehnică a eliberării într-un joc. Nu te lăsa captivat de supărarea ta, ci focalizează-ți întotdeauna atenția asupra gândului de a te elibera. Ori de câte ori iei un alt pix în mână și simți că ești pe punctul de a te enerva, detașează-te. Este

posibil ca mintea ta să îți spună: „Astăzi a fost un simplu pix, dar dacă mă detașez de el, mâine mă vor călca în picioare! Îmi vor lua biroul, casa, poate chiar soțul!” Așa procedează mintea, care este foarte melodramatică. Ia însă decizia de a renunța la pix de dragul libertății sufletului tău. Asumă-ți acest risc și răspunde-i minții tale: „Când îmi vor fura mașina, o să mai stăm de vorbă. Deocamdată este vorba de un simplu pix, așa că prefer să îmi păstrez pacea interioară.” Indiferent ce îți spune mintea, ia decizia de a nu te implica. Nu te certa cu ea și nu încerca să o convingi de argumentele tale. Practică jocul relaxării ori de câte ori are tendința de a cădea în capcana melodramei. Învață să te eliberezi de tendința de a te lăsa furat de energia ta. Rădăcina ființei tale este locul în care conștiința contemplă aceste energii fără să se lase atrasă de ele.

Vei observa astfel că energia chiar are puterea de a te absorbi. Chiar dacă vei lua decizia de a nu te mai lăsa absorbit de ea, vei constata că ea continuă să aibă o putere enormă asupra ta. Vei observa acest lucru la serviciu și acasă, cu copii și cu familia ta, cu toată lumea și tot timpul. Oportunitățile de a crește din punct de vedere spiritual sunt nesfârșite. Ele există întotdeauna chiar în fața ta. Ia-ți angajamentul de a nu te mai lăsa absorbit de energie. Atunci când simți atracția acestora, ca și cum o povară te-ar apăsa pe piept, detașează-te imediat. Distanțează-te de ea. Relaxează-te și eliberează-te. Indiferent de câte ori simți starea de apăsare, relaxează-te și eliberează-te de fiecare dată. Dai fiind că această tendință de a fi absorbit de energie este permanentă, decizia ta de a te distanța de ea și de a te elibera trebuie să fie de asemenea constantă.

Centrul conștiinței este întotdeauna mai puternic decât energia care încearcă să te atragă în ea, dar pentru a rămâne centrat în el trebuie să îți exersezi puterea voinței. Nu se pune problema să te lupți cu energiile tale sau să încerci să le oprești. Nu este nimic în neregulă dacă îți este teamă, dacă te simți gelos sau atras de altcineva. Nu este vina ta că aceste energii există. Atracțiile, repulsiile, gândurile și sentimentele nu-ți schimbă cu nimic esența. Ele nu te pot face mai pur sau mai impur, pentru simplul motiv că nu sunt totuna cu tine. Tu ești cel care contemplă, iar acest Sine

este conștiință pură. De aceea, nu trebuie să crezi că ai fi mai liber dacă nu ai avea astfel de sentimente. Adevărata libertate constă în a fi liber chiar în condițiile în care ai astfel de sentimente – căci ele vor exista întotdeauna.

Dacă vei învăța să rămâi centrat în situațiile mărunte, vei constata că îți vei păstra această stare de centrare inclusiv în situațiile mai importante. De-a lungul timpului, vei observa că îți poți păstra această stare chiar și în cazurile de forță majoră. Evenimente care în trecut te-ar fi distrus se pot produce acum și pot dispărea din viața ta fără a-ți schimba în vreun fel starea de centrare și de pace interioară. Te poți simți împăcat inclusiv atunci când pierzi pe cineva drag. Nu este nimeni greșit în a te simți senin și centrat atât timp cât eliberezi energia, nu o suprimi. În ultimă instanță, nici chiar cele mai teribile nenorocuri nu vor mai lăsa asupra ta vreo cicatrice sau vreo impresie. Atât timp cât nu închizi în urma ta aceste probleme, tu îți vei putea continua viața fără a fi afectat la nivel psihologic. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, este mai bine să te detașezi decât să te închizi în tine.

Există în străfundurile ființei tale un loc în care conștiința atinge energia. Acesta este nivelul pe care trebuie să lucrezi. Numai pe acest nivel te poți detașa de energie. Dacă vei face acest lucru clipă de clipă, de-a lungul săptămânilor și lunilor, acest loc va deveni locul tău de reședință. Nimeni și nimic nu te va mai putea clinti vreodată din acest loc al conștiinței pure. Orice s-ar întâmpla în lumea exterioară, vei învăța să rămâi aici. După ce vor trece anii și te vei specializa în arta detașării de orice durere, indiferent cât de gravă ar fi aceasta, vei experimenta o stare de o măreție fără egal. Te vei elibera inclusiv de ultima obișnuință: tendința constantă de a fi atras de egoul tău inferior. Vei deveni astfel liber să explorezi natura și sursa adevăratei tale ființe: Conștiința Pură.

PARTEA A III-A

Eliberarea de sine

Detașează-te chiar acum sau suportă căderea

Explorarea Sinelui este inevitabil interconectată cu derularea vieții individuale. Urcușurile și coborâșurile naturale ale vieții pot conduce fie la creștere personală, fie la teamă. Prevalența uneia sau alteia depinde de maniera în care privim schimbarea. Noi putem privi schimbarea cu entuziasm sau ne putem teme de ea. Indiferent cum ne raportăm însă la ea, trebuie să recunoaștem că ea face parte integrantă din însăși natura vieții. Dacă ai foarte multe temeri, vei respinge în mod automat schimbarea și vei încerca să crezi în jurul tău o lume previzibilă, controlabilă și definibilă, care să îți stimuleze și mai tare temerile. Teamă nu dorește nicio dată să devină conștientă de sine; de fapt, ea se teme de sine. De aceea, tu te folosești de mintea ta pentru a-ți manipula viața astfel încât să nu mai simți starea de teamă.

Pușini oameni înțeleg că teama nu este altceva decât un obiect. Ea este doar unul din obiectele pe care universul ne permite să le experimentăm. Atunci când ne confruntăm cu o stare de teamă, noi avem de ales: o putem recunoaște și putem lucra pentru a ne elibera de ea, sau ne putem ascunde de ea, blocând-o astfel în interiorul nostru. Dar fiind că nu se confruntă în mod obiectiv cu teama, oamenii nu o înțeleg. De aceea, ei o păstrează în interiorul lor și încearcă să împiedice anumite lucruri care ar putea-o stimula. În acest fel, trec prin viață încercând să își creeze o stare

de siguranță și de control prin definirea condițiilor care i-ar face să se simtă astfel. Lumea exterioară nu corespunde însă aproape niciodată cu aceste condiții subiective. De aceea, ea ajunge să li se pară înfricoșătoare.

Chiar dacă ți se pare că acest mecanism te protejează, în realitate el nu o face. Dimpotrivă, lumea ți se pare amenințătoare tocmai din cauza lui. Viața trăită în astfel de condiții devine un fel de luptă de tip „eu contra lor”. Atunci când ascunzi în interiorul tău teama, nesiguranța și slăbiciunea, făcând tot ce îți stă în puteri pentru a evita stimularea acestora, viața te va pune la grea încercare, punându-te să te confrunți cu evenimente și cu provocări care te vor da peste cap. Atât timp cât vei opune rezistență acestor schimbări, tu vei simți că viața este o luptă. Vei considera că cutare persoană nu se comportă așa cum ar trebui și că cutare situație nu se derulează așa cum ți-ai dori. Emoțiile pe care le-ai trăit în trecut ți se par deranjante, iar viitorul ți se pare o problemă potențială. Toate definițiile tale legate de ceea ce este și ce nu este dezirabil, de bine și de rău, s-au născut din dorința ta de a defini realitatea astfel încât să te simți bine în ea.

Toți oamenii știu că fac acest lucru, dar nimeni nu pune vreodată la îndoială corectitudinea acestui mecanism. Noi credem că trebuie să înțelegem cum ar trebui să se deruleze viața noastră, iar apoi trebuie să facem tot ce ne stă în puteri pentru a o orienta pe acest făgaș. Această prezumție este greșită, dar numai cei care își pun la îndoială propria convingere că viața ar trebui să se deruleze într-un anume fel pentru ca ei să se simtă confortabil înțeleg acest lucru. Cum am ajuns noi să credem că viața nu este în regulă așa cum se derulează acum (în mod natural)?

Cea care ne spune acest lucru este teama. Există în noi un aspect care nu se simte împăcat cu sine și care nu poate accepta derularea naturală a vieții, căci aceasta nu se află sub controlul lui. Dacă viața se derulează într-o manieră care ne stăpânește problemele interioare, dintr-odată ea nu ni se mai pare în regulă. Cu alte cuvinte, tot ce nu ne tulbură este în regulă, și tot ce ne tulbură nu este. Noi ne definim experiențele exterioare în funcție

de problemele noastre interioare. Dacă dorești să crești din punct de vedere spiritual, va trebui să schimbi însă această stare de lucruri. Dacă vei continua să definești creația din perspectiva celui mai dezechilibrat aspect al tău, cum te poți aștepta să atace ea? În mod evident, ea ți se va părea haotică și înfricoșătoare.

Pe măsură ce vei continua să crești din punct de vedere spiritual, vei înțelege că încercările tale de a te proteja de probleme nu fac decât să creeze și mai multe probleme. Dacă încerci să aranjezi persoanele, locurile și obiectele astfel încât să nu te tulbure în niciun fel, mai devreme sau mai târziu vei simți că viața are ceva cu tine, că ea reprezintă o luptă și că fiecare zi este dificilă, căci te obligă să controlezi și să manipulezi întreaga realitate din jurul tău. Te vei simți în competiție cu toată lumea și vei fi invidios și speriat, căci oricine te-ar putea dezechilibra în orice moment. Ar fi suficient ca altcineva să facă sau să spună ceva care nu este pe placul tău pentru a fi afectat. Privită din acest punct de vedere, viața pare o amenințare continuă. De aceea, îți faci fel de fel de griji, iar dialogul din mintea ta nu încetează nicio clipă. Fie încerci să îți imaginezi ce ar trebui să faci pentru a nu se întâmpla lucrul de care te temi, fie te gândești cum să procedezi după ce acesta s-a întâmplat. Ajungi să te lupți astfel cu întreaga creație, iar aceasta devine lucrul cel mai înspăimântător din viața ta.

Alternativa constă în a lua decizia de a nu te mai lupta cu viața. În acest scop, trebuie să înțelegi și să pomești de la premisa că viața nu se află sub controlul tău. Ea este un proces într-o continuă schimbare, iar atât timp cât vei continua să încerci să o controlezi, nu o vei putea trăi niciodată plenar. În loc să îți trăiești viața, tu te temi de ea. Dacă iei însă decizia de a nu te mai lupta cu viața, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să te confrunți cu temerile pe care până acum le-ai evitat și care te-au făcut să te lupți cu viața ta. Din fericire, nimeni nu te obligă să păstrezi aceste temeri în interiorul tău. Viața poate fi trăită și în afara fricii, dar numai de cei care înțeleg în profunzime ce este aceasta.

Ori de câte ori cultivi anumite temeri, evenimentele din viața ta sfârșesc în mod inevitabil prin a le stimula. La fel ca o piatra

aruncată în apă, lumea și schimbările sale continue creează valuri care zdruncină tot ce găzduiești în interiorul tău. De altfel, acest proces este absolut natural, și deci pozitiv. Viața creează situații care te împing la limită, cu scopul de a elimina tot ce este blocat în tine. Aceste lucruri pe care le-ai îngropat în subconștientul tău stau la baza temerilor tale. Teamă este întotdeauna cauzată de blocajele fluxului tău energetic. Atunci când energia este blocată, ea nu poate hrăni inima. De aceea, aceasta devine slăbită. O inimă slăbită devine susceptibilă în fața vibrațiilor inferioare, iar una dintre cele mai joase vibrații este teama. Aceasta este cauza tuturor problemelor tale. Ea este rădăcina tuturor prejudecăților și a emoțiilor negative ale mâniei, invidiei și posesivității. Dacă nu ai avea nicio teamă, tu te-ai simți perfect fericit în această lume. Nimic nu te-ar putea deranja vreodată. Ai fi dispus să te confrunți cu oricine și cu orice situație, căci nu te-ai teme de nimic, și deci nimic nu te-ar putea afecta vreodată.

Scopul evoluției spirituale este eliminarea acestor blocaje care te fac să te temi. Alternativa constă în a-ți proteja blocajele astfel încât să nu fii nevoit să simți starea de teamă. În acest scop, ar trebui să îți însă întreaga realitate sub controlul tău, astfel încât să eviți problemele interioare de care te ferești. Nimeni nu mai știe cum am ajuns noi să credem că evitarea problemelor noastre interioare este atitudinea cea mai înțeleaptă, dar toată lumea face acest lucru. Toți oamenii își spun: „Voi face tot ce îmi va sta în puteri pentru a mă proteja. Dacă vei spune ceva ce mă va deranja, mă voi apăra. Voi țipa la tine și te voi face să îți retragi cuvintele. Dacă mă vei face să îmi pierd pacea interioară, te voi face să regreti acest lucru.” Cu alte cuvinte, dacă cineva face ceva care îți stimulează frica, tu consideri automat că a făcut ceva rău și faci tot ce îți stă în puteri pentru a-l determina să nu mai repete niciodată lucrul respectiv. Începi prin a te apăra, iar apoi prin a te proteja cu orice chip, astfel încât să nu mai simți vreodată acea stare neplăcută.

În cele din urmă, devii suficient de înțelept pentru a înțelege că nu îți mai dorești temerile pe care le ascunzi în interiorul tău. Nu

contează cine și ce le stimulează, sau dacă situațiile respective ți se par adecvate sau nu. Din păcate, marea majoritate a oamenilor nu au ajuns încă la acest grad de înțelepciune. De aceea, ei nu încearcă să se elibereze de temerile din interiorul lor, ci doar să le justifice.

Dacă îți dorești cu adevărat să crești din punct de vedere spiritual, trebuie să înțelegi că ceea ce te ține înlănțuit sunt tocmai temerile de care te cramponezi și pe care încerci să le eviți, menținându-le astfel în subconștientul tău. Mai devreme sau mai târziu, îți vei dori să te eliberezi complet de acestea, cu orice preț. Vei înțelege astfel că viața încearcă să te ajute, nu să te dea peste cap. Ea te înconjoară cu persoane și situații menite să îți stimuleze creșterea interioară. De aceea, nu trebuie să mai decizi cine are dreptate și cine nu, ori să îți faci griji legate de problemele celorlalți. Tot ce trebuie să faci este să îți deschizi inima în fața tuturor oamenilor și a tuturor situațiilor, și să permiți derularea liberă a procesului de purificare lăuntrică. Dacă vei face acest lucru, primul lucru pe care îl vei observa va fi succesiunea unor situații care îți vor zgândări rana. În realitate, acest lucru s-a întâmplat de-a lungul întregii tale vieți. Singura diferență este că acum acest lucru ți se pare benefic, întrucât reprezintă o oportunitate de a te detașa în sfârșit.

Când și când, temerile tale încearcă în mod natural să iasă la suprafață. Atunci când se întâmplă acest lucru, lasă-le să iasă. Nu te mai opune lor. Lasă durerea să ajungă în inima ta, iar apoi să treacă mai departe. În acest fel, te vei elibera pentru totdeauna de ea. Dacă te afli într-adevăr în căutarea adevărului, nu vei mai ascunde nimic în interiorul tău, ci te vei elibera de fiecare dată. Acesta este începutul și sfârșitul căii spirituale: abandonarea în fața procesului de purificare, adică de eliminare a vechilor temeri. Dacă vei face acest lucru, vei învăța legile subtile ale procesului de detașare.

Există o astfel de lege pe care o vei învăța încă de la începutul jocului, căci reprezintă un adevăr de necontestat. Deși o vei înțelege de la bun început, vei continua să o încalci de multe ori,

fără să vrei. Această lege este foarte strictă: atunci când o temere din interiorul tău este stimulată, eliberează-te pe loc de ea, căci mai târziu îți va fi mai greu. Nu îți va fi în niciun caz mai ușor dacă te vei juca cu ea sau dacă vei încerca să o explorezi, în speranța că îți va pierde în timp din importanță. Astfel, nu-ți va fi mai ușor dacă te vei gândi la ea, dacă vei vorbi despre ea sau dacă vei încerca să te eliberezi gradual de ea. Dacă dorești să te eliberezi în profunzime, trebuie să o faci imediat, căci mai târziu îți va fi mai greu.

Pentru a putea trăi la unison cu această lege, va trebui să îi înțelegi modul de funcționare. Mai întâi de toate, trebuie să devii conștient de faptul că există în tine un aspect care dorește să fie eliberat. În al doilea rând, trebuie să înțelegi că tu, cel care observă aspectul, ești diferit de el. Acest lucru te ajută să te centrezi în sediul conștiinței tale sau al Sinelui tau – singurul din care te poți elibera. Să spunem că observi un aspect care dorește să fie eliberat. Dacă vei rămâne centrat în conștiința ta, ceea ce observi va trece. Dacă nu vei fi capabil să te detașezi însă de aspectul respectiv, ci vei deveni captiv în gândurile și sentimentele asociate cu el, viața îți va oferi o suită de evenimente care se vor derula atât de rapid încât nu vei ști ce te-a lovit!

Vei observa astfel că energia perturbatoare din inima ta care a fost stimulată acționează ca un magnet. Ea are o forță de atracție fenomenal de mare, care îți atrage conștiința în ea. În acest fel, conștiința-martor dispare fără urmă, iar tu nu mai ești practic prezent. Cu alte cuvinte, tu nu-ți mai poți menține același nivel de luciditate ca în momentul în care ai observat pentru prima oară energia perturbatoare. Părăsești sediul conștiinței obiective de pe nivelul căreia ai remarcat reacția inimii tale și te implici în energia care emană din aceasta. În oile din urmă revin pe nivelul conștiinței obiective și îți dai seama că în tot acest timp nu ai fost prezent, că ai uitat de sine și te-ai identificat cu energia care te-a deranjat. În acest caz, nu-ți mai rămâne decât să sperî că nu ai spus și nu ai făcut nimic de care să-ți para rău acum.

Dacă îți consulți ceasul, constai că au trecut cinci minute, sau poate o oră, ori chiar un an. Este posibil să îți pierzi luciditatea pe

perioade lungi de timp. Unde ai fost în tot acest timp? Cum te-ai întors? Ne vom ocupa imediat de aceste întrebări. Până atunci, vom preciza doar că atunci când vezi clar lucrurile nu pleci nicăieri, ci rămâi ancorat în sediul conștiinței tale și îți privești vulnerabilitățile în față. Arât timp cât rămâi în acest punct, tu nu ai cum să te risipești (să uiți de sine).

Secretul constă în a înțelege că dacă nu te detachezi imediat de energia care te tulbură, aceasta te va absorbi în ea, iar tu vei uita de conștiința ta. Cu alte cuvinte, riști să uiți de contactul cu Sinele tău, proces care se petrece instantaneu, fără a avea sentimentul că te duci în altă parte. Este la fel ca atunci când ești absorbit de o emisiune de la televizor sau de o carte, caz în care părăsești practic camera (contactul conștient cu aceasta). Cu alte cuvinte, nu părăsești sediul conștiinței tale, care îți permitea să fii conștient în mod obiectiv de mediul înconjurător. Conștiința ta părăsește poziția sa centrată de martor al numeroaselor energii din fața ei, iar tu ești aspirat într-una din ele, focalizându-te asupra ei până la uitarea de sine.

De regulă, această părăsire a conștiinței de sine nu este un act deliberat, ci se datorează legii atracției. Conștiința este întotdeauna atrasă la maxim de energii cele mai dezechilibrate: durerea dintr-un deget lovit, un zgomot puternic în imediata apropiere sau o inimă zdrobită. Legea funcționează în egală măsură pentru obiectele exterioare și pentru cele lăuntrice. Conștiința se duce întotdeauna în locul cel mai haotic, în care energia este foarte perturbată. Asta doresc să spună cei care afirmă că: „Era atât de tare că mi-a distras atenția.” Sunetul puternic le-a absorbit conștiința, iar ei au uitat de sine. Atunci când un blocaj interior este stimulat de un eveniment exterior se produce același fenomen al atracției: conștiința este absorbită de sursa disconfortului. Cu alte cuvinte, sediul ei devine locul dureros, nu Sinele centrat. După ce disconfortul scade în intensitate și eliberează conștiința, ea unde în mod natural să se recentreze. În cazul în care nu este distrasă de niciun dezechilibru, ea se centrează în mod firesc în Sine. Este foarte important să înțelegi acest mecanism, inclusiv acela al

distragerii conștiinței datorită diferitelor tulburări ale energiei (exterioare sau interioare). Atunci când conștiința este atrasă de un dezechilibru, ea se concentrează în locul în care se produce acesta, iar lumea pare extrem de diferită din această perspectivă.

Îți propun să analizăm pas cu pas acest fenomen al „căderii”. El începe întotdeauna cu atracția exercitată asupra conștiinței de către o energie perturbată. În acest fel, conștiința uită de sediul ei natural (Sinele) și sfârșește într-un loc străin – ultimul loc în care ți ai dor să fii. Puterea energiei o atrage însă în acest loc. Atunci când privești în jur din acest punct, tu percepi întreaga lume prin filtrul energiei perturbate care te-a atras. Chiar și cele mai frumoase lucruri ți se pare acum urâte. Lucrurile care înainte îți plăceau par acum întunecate și deprimante. În realitate, nu s-a schimbat nimic, cu excepția cadrului tău de referință. Tu privești acum lumea din perspectiva punctului dureros (cu o energie perturbată)

Aceste schimbări la nivelul percepției tale au menirea să îți reamintească să te detașezi. În momentul în care constai că nu-ți mai plac oamenii pe care înainte îi simpatizai sau că percepi întreaga viață într-o lumină negativă, este semn că trebuie să te detașezi. În mod normal ar fi trebuit să faci acest lucru de la bun început, dar nu ai făcut-o. O poți face acum, dar va fi mai dificil. Când a început întregul proces, ai fi putut respira profund, detașându-te complet. Acum va trebui să faci un efort consistent pentru a-ți recentra conștiința fără a mai trece prin întregul ciclu.

Acest ciclu este perioada de timp care se scurge între momentul în care ai părăsit centrul clarității relative și cel în care revii în acest centru. Această perioadă de timp este determinată de profunzimea blocajului energetic ce a provocat perturbarea inițială. Odată activat, blocajul trebuie să își urmeze cursul. Dacă nu te detașezi de el, ești aspirat – vrei nu vrei – în interiorul lui. În acest fel, îți pierzi libertatea și devii înălțat. Atunci când „cazi” din sediul clarității relative nu depinzi în totalitate de energia perturbatoare care te-a aspirat. Dacă respectivul blocaj este stimulat de o situație exterioară continuă, nu poți rămâne în această stare foarte mult timp. Dacă evenimentul este trecător, iar energia

eliberată de blocaj se disipă imediat, îți poți reveni în scurt timp. Oricum ar fi, tu nu controlezi acest proces, căci nu mai ești tu însuși.

Așadar, aceasta este anatomia „căderii”. Atunci când te afli în această stare de dezechilibru, tu ai tendința naturală de a face ceva pentru a corecta lucrurile. Din păcate, nu mai dispui de clantatea care îți permite să vezi lucrurile așa cum sunt, ci doar îți dorești ca dezechilibrul să înceteze. De aceea, revii la instinctele tale de supraviețuire. Uneori simți nevoia de a face ceva drastic, de pildă să îți părăsești consoarta, să te muți sau să îți dai demisia. Muntea ta devine foarte agitată, căci nu îi place acest spațiu și dorește să scape din el cât de repede poate.

Dacă ai „căzut” pe acest nivel, abia acum vine greul. Să spunem că după ce ai uitat de sine, identificându-te cu energia perturbată, faci unul sau mai multe lucruri din ceea ce îți spune muntea să faci. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ți ai părăsi efectiv slujba sau dacă i-ai spune cuiva tot ce ai pe inimă, pornind de la premisa că ți-a ajuns și că dorești să te „eliberezi”. Astfel de gesturi te coboară și mai mult, pe nivele pe care nici nu le bănuiești la ora actuală. Una este să integrezi în interiorul tău energia perturbatoare, și cu totul altceva este să o manifesti în lumea exterioară. Cel de-al doilea nivel este infinit mai jos decât primul. Acum devine aproape imposibil să mai scapi din mrejele energiei. Dacă începi să ții la cineva, spunându-i ce simți de pe acest nivel al neclantății, nu implici persoana respectivă în dezechilibrul tău, transferându-i energia perturbatoare care te macină. Acum nu mai este implicat numai egoul tău, ci și al ei. Odată ce ai proiectat în lumea exterioară energia, vei simți nevoia să te aperi și să îți justifici acțiunile. Nu vei convinge însă niciodată pe altcineva că ai acționat în mod adecvat.

În acest fel, forțele care te mențin pe acest nivel inferior de conștiință se multiplică. La început ai căzut în întuneric, iar apoi ai manifestat acest întuneric, transferând mai departe energia blocajului tău. Atunci când improșu întreaga lume cu mizeriile tale interioare, este ca și cum ai vopsi-o cu ele. În acest fel, mizeriile pe

care le-ai proiectat în afara ta se întorc înapoi la tine. Vrei nu vrei, te simți înconjurat de oameni care se comportă la fel de inadecvat în prezența ta. Este o altă formă de „poluare a mediului înconjurător”, care îți va afecta întreaga viață.

Așa începe orice ciclu negativ. Tu proiectezi în afară un dezechilibru interior, adică un tipar energetic perturbator moștenit din trecutul tău, și îl implantezi în inimile celor din jur. Mai devreme sau mai târziu, el se întoarce înapoi la tine, la fel ca orice vibrație pe care o emani în exterior. Să spunem că ești supărat și îți eliberezi furia focalizând-o asupra unei alte persoane. Așa sunt distruse relațiile și așa poate fi ruinată o viață.

Cât de mult poți coborî pe această spirală a negativității? Datorită slăbirii conștiinței, un alt blocaj poate ieși la suprafață, urmat de un altul, și așa mai departe. În acest fel, tu poți coborî pe nivele inimaginabile, până când întreaga ta viață devine un haos. Îți poți pierde astfel în întregime autocontrolul și poți uita definitiv de centrul conștiinței tale. Chiar dacă mai revii când și când pe vechiul nivel al clarității relative, tu nu îl mai poți susține. Asta înseamnă să te rătăcești (la nivel sufletesc). Te îndoiesti că un banal blocaj din inima ta te poate coborî pe un astfel de nivel al întunericului, care poate dura o viață întreagă? Ei bine, află că există astfel de cazuri cunoscute.

Pentru a evita toată această spirală descendentă, tot ce trebuie să faci este să te detașezi de la bun început. Dacă ai fi făcut acest lucru în exemplul de mai sus, te-ai fi înscris pe o spirală ascendentă, în locul celei descendente. Așa funcționează aceste lucruri. Atunci când un blocaj interior este sensibilizat (activat), acesta este un lucru bun. El îți arată că a sosit timpul să te deschizi în interior și să eliberezi energia blocată în tine. Dacă te detașezi și accepți procesul de purificare interioară, inima ta eliberează energia blocată în ea. În acest fel, aceasta se purifică și se resoarbe în centrul conștiinței tale, sfârșind prin a te întări, nu prin a te slăbi. Astfel, tu începi o evoluție ascendentă și înveți secretul acesteia. Secretul oricărei ascensiuni constă în a nu privi niciodată în jos, ci numai în sus.

Indiferent ce se întâmplă sub tine, privește întotdeauna în sus și relaxează-ți inima. Nimeni nu te obligă să îți părăsești sediul conștiinței atunci când ai de-a face cu întunericul. Dacă vei accepta procesul de purificare, întunericul nu numai că se va disipa, dar energiile prinse în capcana lui vor redeveni luminoase și te vor hrăni. Invers, dacă vei uita de sine și vei cădea în mrejele întunericului, îl vei hrăni pe acesta. De aceea, nu-ți întoarce fața către el. Chiar dacă sesizezi în inima ta energii perturbate, nu-ți face probleme. Orice om are blocaje pe care trebuie să le elimine. Continuă să te focalizezi în centrul conștiinței tale și nu îl părăsi nicio clipă. Indiferent ce se întâmplă sub tine, deschide-ți inima și detașează-te. În acest fel, inima ta se va purifica, iar tu nu vei mai cunoaște o altă cădere.

Dacă de-a lungul acestui proces ți se întâmplă să cazi, ridică-te și mergi mai departe. Învață-ți lecția și întărește-ți voința. Detașează-te pe loc. Nu cădea în capcana raționalizării, a acuzațiilor sau a încercării de a înțelege. Nu face nimic. Pur și simplu detașează-te pe loc și permite-i energiei să urce pe cel mai înalt nivel la care are acces. Dacă te simți rușinat, detașează-te. Dacă te simți speriat, la fel). Aceste emoții nu sunt altceva decât rămășițele energiei blocate care este în sfârșit purificată.

Detașează-te întotdeauna imediat ce devii conștient că nu ai făcut acest lucru până acum. Nu mai pierde timpul. Folosește-te de energie pentru a te înălța. Tu ești o ființă măreață care are oportunitatea de a se explora pe sine dincolo de limitele egoului său. Procesul este absolut minunat, iar de-a lungul lui vei avea momente mai bune și mai rele. Ți se vor întâmpla multe lucruri, dar acesta este tot farmecul unei călătorii.

De aceea, evită căderea. Detașează-te. Indiferent prin ce treci, distanțează-te. Cu cât problema cu care te confrunți este mai mare, cu atât mai grozavă este răsplata detașării de ea și cu atât mai camplită este căderea în cazul în care nu te detașezi. Nu ai decât două alternative: fie te detașezi, fie nu. Între aceste două extreme nu mai există nimic. De aceea, folosește-te de blocajele și de dezechilibrele tale ca de un combustibil pentru a-ți continua

călătoria. Ceea ce te trage în jos poate deveni o forță foarte puternică de propulsare în sus. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să îți dorești să urci, nu să cobori.

Scoaterea ghimpelui interior

Călătoria spirituală este una a transformării constante. Dacă dorești să crești, tu trebuie să renunți la efortul de a rămâne neschimbat și să începi să îmbrățișezi întotdeauna realitatea, indiferent în ce constă aceasta. Unul din cele mai importante domenii care trebuie transformat este modul de rezolvare a problemelor personale. În mod normal, noi încercăm să ne rezolvăm dezechilibrele interioare protejându-ne. Adevărata transformare începe însă numai atunci când îți accepți propriile probleme, considerându-le factori ai procesului de creștere. Pentru a înțelege mai bine cum funcționează acest mecanism, îți propun să analizăm următoarea situație.

Imaginează-ți că ai un spin într-un braț, care atinge un nerv. Ori de câte ori atingi spinul, simți o durere insuportabilă. De aceea, spinul reprezintă o problemă serioasă pentru tine. Îți este aproape imposibil să dormi, căci atingi fără să vrei locul dureros atunci când te întorci în pat. Îți vine greu să te apropii de alți oameni, căci aceștia te ar putea atinge în locul sensibil. Viața ta de zi cu zi devine astfel foarte dificilă. Nici măcar nu te poți plimba printr-o pădure, căci crengile copacilor te-ar putea atinge și ți-ar putea zgândări rana. Pe scurt, spinul din brațul tău reprezintă o sursă continuă de agitație, iar pentru a rezolva problema cu care te confrunți, nu ai practic decât două alternative.

Prima constă în a lua decizia că de vreme ce te doare atât de tare atunci când locul dureros îți este atins, cel mai bine este să faci tot ce îți stă în puteri astfel încât nimeni și nimic să nu îl mai atingă vreodată. A doua constă în a scoate spinul, suportând durerea de moment. Îți vine sau nu să crezi, decizia pe care o iei acum îți va influența tot restul vieții. Ea este una din acele decizii structurale de care depinde întregul tău viitor.

Să începem cu prima opțiune și să vedem cum îți va afecta aceasta viața. Dacă iei decizia de a-ți feri locul dureros de absolut orice atingere, va trebui să faci acest lucru toată viața. Dacă ieși la plimbare prin pădure, va trebui să te ferești de atingerea crengilor. Va trebui să găsești o soluție și pentru dormit, căci în timpul somnului te întorci pe o parte și pe alta și atingi fără să vrei locul respectiv. Eventual, ai putea inventa un aparat care să te protejeze. Dacă investești foarte multă energie în acest proiect și dacă descoperi o soluție funcțională, ai putea crede că ți-ai rezolvat problema. Ți-ai putea spune chiar: „Acum pot dormi, ba chiar am apărut la televizor, unde mi-am prezentat aparatul. Orice om care are un spin în braț îl poate cumpăra acum, și astfel mă aleg și cu un profit.”

Îți construiești astfel întreaga viață în jurul spinului din braț, și ești mândru de reușita ta. Te ferești de crengi când ești în pădure și ai inventat un aparat care te ferește de atingeri în timpul somnului. Apare însă o nouă problemă: te îndrăgostești. Dată fiind situația ta, îți vine greu să îmbrățișezi pe cineva sau să te lași atins. De aceea, inventezi un nou aparat, care îți permite să te lași atins de altcineva, protejându-ți în același timp zona dureroasă. În final, iei decizia de a te bucura de o mobilitate totală fără a-ți mai face griji legate de spin. De aceea, inventezi un aparat pe care îl poți purta în orice condiții, nu doar noaptea, în timpul somnului, sau atunci când îmbrățișezi pe cineva. Problema este că e greu. De aceea, îți pui roțile, îl controlezi cu un sistem hidraulic și instalezi pe el senzori anti-coliziune. De fapt, aparatul inventat de tine este chiar impresionant.

De bună seamă, trebuie să schimbi ușile casei pentru a putea trece prin ele împreună cu aparatul tău, dar cel puțin acum îți poți

trăi viața așa cum vrei. Te poți duce la serviciu, poți dormi fără probleme și te poți apropia de oameni. „Mi-am rezolvat problema, îți spui. Sunt liber. Pot merge oriunde doresc. Pot face orice doresc. Cândva, acest spin îmi controla întreaga viață. Acum nu mă mai controlează deloc.”

Adevărul este exact pe dos: spinul îți controlează în întregime viața. El îți afectează toate deciziile. Depinzi de el atunci când te decizi să mergi undeva, să te simți confortabil în prezența unei anumite persoane, ba îi influențează chiar și pe ceilalți, căci nu toți se pot simți bine în prezența ta și a aparatului tău, nu orice patron dorește să te angajeze, nu încapi în orice casă și nu poți dormi în orice pat. Pe scurt, spinul îți controlează fiecare aspect al vieții.

Întreaga ta viață, pe care ți-o petreci pentru a te proteja de spin, devine practic o reflexie a problemei cu care te confrunți. De aceea, nu ai rezolvat nimic. Atât timp cât nu rezolvi cauza esențială a unei probleme, ci doar încerci să te protejezi de ea, mai devreme sau mai târziu problema va sfârși prin a-ți controla întreaga viață. Devii atât de atașat psihologic de ea încât ajungi să nu mai vezi pădurea din cauza copacilor. Dat fiind că ai redus la minim durerea provocată de spin, ți se pare că ai rezolvat problema. În realitate, nu numai că nu ai rezolvat-o, dar ți-ai petrecut întreaga viață încercând să eviți durerea provocată de ea. În acest fel, problema a devenit centrul întregului tău univers. În afară de ea nu mai există nimic.

Pentru a înțelege mai bine analogia cu spinul, îți propun să luăm exemplul singurătății. Să spunem că ești foarte sensibil la singurătate. Această sensibilitate este atât de mare încât ai probleme cu somnul, iar în timpul zilei te simți hipersensibil. Orice te afectează. Nu te poți concentra la locul de muncă și îți vine greu să interacționezi cu oamenii. De fapt, chiar și cea mai mică interacțiune socială ți se pare incredibil de dureroasă. În cazul tău, singurătatea este la fel ca spinul din povestea de mai sus. Ea generează o sensibilitate extremă și îți afectează toate aspectele vieții. Din păcate, oamenii poartă în inima lor mai mulți ghimpi, nu unul. Ei au sensibilități extreme legate de singurătate, de

respingere, de înfățișarea lor fizică și de acuitatea lor mentală. Ei își petrec întreaga viață purtând acești ghimpi în inimă și încercând să se ferească de orice atingere a locurilor dureroase.

Indiferent în ce constau acești ghimpi interiori, tu ai aceleași două alternative ca în cazul spinului din braț. În mod evident, viața ta ar deveni infinit mai ușoară dacă i-ai scoate, renunțând să îți mai protejezi la infinit locul inflammat. De fapt, nu ai niciun motiv să îți petreci întreaga viață încercând să te protejezi și refuzând să scoți ghimpul. Odată ce aceștia sunt scoși, nu devii cu adevărat liber, la fel ca în cazul spinului exterior. Dacă optezi pentru a păstra acești ghimpi și pentru a-ți proteja locurile dureroase din inimă, va trebui să îți modifice întreaga viață pentru a evita situațiile care i-ar putea zgândări. Spre exemplu, dacă ești foarte sensibil la singurătate, va trebui să eviți locurile vizitate frecvent de cupluri. Dacă te temi de respingere, va trebui să eviți să te apropii prea tare de oameni. Este exact ca și cum ai încerca să dai crengile la o parte pentru a-ți feri brațul în care ți-a intrat un spin. Tu încerci să îți modifice viața pentru a proteja locul rănit. În exemplul de mai sus spinul era exterior. Acum vorbim de același lucru, cu sigura diferență că ghimpul este în interiorul inimii tale.

Atunci când te simți singur, te întrebi ce poți face pentru a nu te mai simți astfel. Ce poți spune sau ce poți face pentru a nu mai fi atât de singur? Atât timp cât îți pui astfel de întrebări, tu nu încerci practic să te eliberezi de problemă, ci încerci să te protejezi de durerea provocată de ea, fie evitând diferite situații, fie folosindu-te de oameni, de locuri și de obiecte ca de niște scuturi protectoare. În final, vei sfârși la fel ca persoana cu spinul din braț din exemplul de mai sus. Singurătatea va sfârși prin a-ți controla întreaga viață. Te vei căsători cu acea persoană care te face să nu te mai simți chiar atât de singur, iar acest lucru ți se va părea natural și normal. În realitate, vei proceda exact ca persoana din exemplul nostru, care a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a-și proteja locul dureros, dar nu s-a gândit nicio clipă să-și scoată spinul din braț. Căsătoria cu o astfel de persoană nu elimină rădăcina singurătății din inima ta. Dimpotrivă, ea nu te ajută decât să îți protejezi sensibilitatea extremă și să nu te mai simți chiar atât de singur.

Dacă partenerul de viață ar muri sau te-ar părăsi, ai reveni pe loc la sentimentul de singurătate. De îndată ce scutul exterior pe care ți l-ai construit pentru a-ți proteja rana interioară ar dispărea, rana ar fi din nou expusă și ar redeveni la fel de dureroasă.

Dacă nu elimini ghipii din inima ta, vei deveni responsabil nu doar pentru ei, ci și pentru zidurile pe care le-ai construit în jurul tău cu scopul de a-ți proteja locurile dureroase. În exemplul de mai sus, dacă ai norocul de a găsi pe cineva capabil să te facă să nu te mai simți atât de singur, vei începe să devii obsedat de păstrarea relației cu persoana respectivă. Deși ți se pare că ți-ai rezolvat problema, în realitate nu ai făcut decât să o eviți, la fel ca cel care și-a construit un aparat întreg pentru a-și proteja locul inflammat de spin. Tu ți-ai adaptat viața în funcție de problema ta. Atunci când eviți eliminarea unui astfel de ghip din inimă, problema inițială se multiplică și dă naștere la numeroase ramificații. Departe de a te gândi să elimini cauza primordială, tu sfârșești prin a face tot ce îți stă în puteri pentru a rezolva toate problemele derivate din ea. Începi să te întrebi cu ce să te îmbraci și cum să vorbești. Îți faci griji legate de ceea ce vor crede ceilalți oameni despre tine, căci acest lucru îți poate zgândări predispoziția către singurătate și nevoia ta obsesivă de a fi iubit. Dacă cineva este atras de tine, fapt care ți-ar putea rezolva problema singurătății, ajungi să te întrebi: „Oare cum trebuie să mă comport pentru a-i fi pe plac? Sunt dispus la orice, numai să nu mai simt această singurătate apăsătoare.”

Așadar, la singurătatea mocnită din sufletul tău se adaugă acum grijile legate de noua relație. Acestea generează mari tensiuni și o senzație de disconfort interior, și îți pot chiar afecta somnul. De data aceasta, disconfortul pe care îl simți nu se mai datorează singurătății, ci grijilor nesfârșite și gândurilor de genul: „Oare am spus ce trebuia? Oare chiar mă iubește, sau mă amăgesc singur?” Problema care a stat la baza acestor griji este acum îngropată adânc sub toate aceste probleme mai puțin importante, care nu fac decât să o mascheze. Și astfel, lucrurile devin din ce în ce mai complicate. Oamenii sfârșesc prin a-și folosi relațiile pentru a-și masca ghipii interioare. Ei cred că dacă partenerii lor țin cu

adevărat la ei, au datoria să își modifice comportamentul pentru a evita locurile dureroase din inima lor, așa cum procedează și ei.

Așa procedează oamenii. Ei lasă teama generată de ghimpii lor interiori să le afecteze comportamentul și sfârșesc prin a trăi viața persoanei care refuză să își scoată spinul din braț din exemplul de mai sus. În ultimă instanță, dacă te deranjează ceva în interior, va trebui să faci o alegere. Fie poți compensa dezechilibrul interior ieșind în lumea exterioară în încercarea de a-l evita, fie poți elimina ghimpele din inima ta pentru a nu mai fi nevoit să îți adaptezi întreaga viață în funcție de el.

Nu te îndoi de capacitatea ta de a elimina cauza ultimă ce stă la baza dezechilibrului din interiorul tău. Tu poți face acest lucru. Te poți pravi pe tine însuși până în străfunduri și poți decide că nu dorești ca partea cea mai vulnerabilă din tine să îți conducă viața; că dorești să te eliberezi de ea; că dorești să vorbești cu oamenii pentru că ți se par interesați, nu pentru că te simți singur, că dorești să ai relații cu ei pentru că îi simpatizezi sincer, nu din cauza unei nevoi obsesive de a fi acceptat, că dorești să iubești sincer pe cineva, nu doar pentru a-ți evita problemele interioare.

Cum te poți elibera? În sensul cel mai profund al cuvântului, tu nu te poți elibera decât descoperindu-te pe tine însuși. Tu nu ești una cu durerea pe care o simți sau cu acea parte din tine care se agită și suferă. Dezechilibrele tale interioare nu au nimic de-a face cu tine. Tu ești conștiința pură care le observă. Aceasta este separată de obiectele de care este conștientă, iar acest lucru îți permite să te eliberezi de ele. Pentru a te elibera de ghimpii interiori, tot ce trebuie să faci este să nu îi mai zgândărești. Cu cât îi atingi mai mult, cu atât îi iriți mai tare. Dar fiind că faci întotdeauna ceva pentru a-i evita, tu nu le oferi șansa de a ieși singuri din inima ta, în mod natural. Dacă îți dorești cu adevărat, tu poți lăsa aceste dezechilibre să iasă la suprafață și te poți detașa de ele. Ghimpii interiori nu sunt altceva decât energii blocate din trecutul tău, pe care le poți elimina. Din păcate, tu eviți situațiile care le-ar permite să dispară și îi împingi înapoi în subconștientul tău, sub pretextul că dorești să te protejezi de durere.

Să spunem că ești acasă la tine și te uiți la televizor. Filmul îți place, până în momentul în care cei doi eroi principali se îndrăgostesc. Dintr-odată, te simți singur, iar lângă tine nu există nimeni care să îți ofere atenția sa. În mod curios, până acum câteva momente te simțeai foarte bine. Acest exemplu arată că ghimpele singurătății se află întotdeauna în inima ta, dar nu este activat decât atunci când este atins, caz în care simți un gol interior sau o senzație de apăsare în zona inimii, extrem de dezagreabilă. Te simți slăbit și începi să îți aduci aminte de alte momente în care te-ai simțit singur sau în care alți oameni te-au rănit. Energia stocată în trecut în inima ta iese la suprafață și generează gânduri. În loc să te uiți la film, tu stai pe canapea și te simți singur, prins în gândurile și emoțiile tale.

Ce poți face pentru a rezolva această problemă? Unui oameni mănâncă ceva pentru a se simți mai bine, își sună un prieten sau fac altceva care îi ajută să se liniștească. O altă alternativă constă în a observa ce s-a întâmplat. Retrage-te în conștiința-martor și remarcă faptul că până nu demult îți vedeai liniștit de treabă, uitându-te la un film, iar acum ești prins în contemplarea melodramei tale interioare. Martorul care asistă la întregul spectacol ești adevăratul tu, subiectul. Ceea ce contempli este un simplu obiect. Golul interior pe care îl simți este un astfel de obiect. El nu este totuna cu tine. Singura cale de a te elibera de el constă în a-l observa pe observator. Este foarte simplu. De fapt, este infinit mai simplu decât să îți creezi tot acel aparat complicat de protecție, cu roțile și sistemul său hidraulic. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îl observi pe cel care simte starea de singurătate. Nefiind una cu ea, acesta este deja liber. Dacă dorești să te eliberezi de aceste energii, trebuie să le permiți să treacă prin tine, nu să le ascunzi în adâncurile inimii tale.

De când erai copil, energia a circulat încontinuu prin ființa ta, iar tu te-ai identificat cu ea. Trezește-te și realizează că alături de tine se află o persoană foarte sensibilă. Contemplant această parte sensibilă din tine, care se simte geloasă, obsesivă și speriată. Aceste sentimente fac parte integrantă din natura umană, dar dacă le vei observa cu atenție, vei constata că nu ești una cu ele. Ele nu

reprezintă altceva decât simple experiențe, în timp ce tu ești subiectul interior care este conștient de ele. Dacă vei fi capabil să rămâi ancorat în centrul tău, vei învăța să apreciezi chiar și cele mai dificile experiențe.

Spre exemplu, multe poezii și piese muzicale de o rară frumusețe au fost create de oameni aflați într-o stare de mare agitație interioară. Marea artă se naște din profunzimile ultime ale ființei. Un mare artist experimentează aceste trăiri umane fără să le opună rezistență și fără să uite de sine. În mod similar, tu îl poți observa pe observatorul din interiorul tău și felul în care te afectează singurătatea ta. Spre exemplu: se schimbă în vreun fel postura ta corporală? Respiri mai lent, sau mai rapid? Ce se întâmplă în ființa ta atunci când îi acorzi singurătății spațiul de care are nevoie pentru a deveni manifestă? Explorează toate aceste experiențe. Devino martorul lor și vei constata că ele dispar în mod natural. Dacă nu te lași absorbit într-o experiență, aceasta va trece de la sine și va fi înlocuită de o alta. Savurează-le pe toate. Dacă vei putea face acest lucru, te vei elibera și vei avea acces la o lume a energiei pure.

Cu cât vei rămâne mai mult timp centrat în Sine, cu atât mai conștient vei deveni de o energie pe care nu ai mai simțit-o niciodată până acum. Aceasta provine de undeva din spate, nu din față, așa cum se întâmplă cu energia minții și a emoțiilor. Dacă nu te vei mai lăsa absorbit în melodrama ta, rămânând ancorat confortabil în centrul conștiinței pure, vei începe să simți acest flux de energie care vine de undeva din adâncuri. Yoghinii o numesc *Shakti*. Creștinii o numesc Sfântul Duh, sau Spirit Divin. Tu poți avea acces la această energie, dar numai dacă rămâi ancorat în Sinele tău, fără să te mai risipești în dezechilibrele tale interioare. Nu trebuie să scapi de singurătate pentru a trăi această stare; este suficient să nu te mai implici în ea. Singurătatea nu este altceva decât un alt obiect din acest univers, la fel ca mașinile, iarba și stelele. Ea nu are nimic de-a face cu tine. Detașează-te de tot și de toate. Percepe lucrurile așa cum le vede Sinele tău. Conștiința nu opune niciodată rezistență și nu se cramponează de

nimic. Ea este pur și simplu conștientă, în timp ce universul defilează prin fața ei.

Dacă vei rămâne ancorat în Sinele tău, vei experimenta puterea ta interioară chiar dacă inima ta se simte slabă. Aceasta este esența căii spirituale. Atunci când vei învăța că nu este nimic în neregulă în a simți dezechilibrele interioare și când acestea nu te vor mai clinti din sediul conștiinței tale, vei deveni liber și vei începe să fii susținut de un flux de energie interioară care vine de undeva din interiorul tău. Dacă vei apuca să guști din extazul acestui flux de energie, te vei putea plimba liber prin această lume, fără ca ea să te mai atingă vreodată. Asta înseamnă să te eliberezi: să transcenzi această lume.

Cum să furi libertate pentru sufletul tău

Premisa adevăratei libertăți este decizia de a nu mai suferi niciodată. În acest scop, trebuie să iei decizia de a te bucura de viață fără să mai ai niciun motiv de stres, de durere sufletească sau de teamă. Noi purtăm zi de zi o povară pe care nu ar trebui să o ducem. Ne temem că nu suntem suficient de buni sau că vom da greș. Trăim o stare de nesiguranță, de anxietate și de inferioritate. Ne temem că ceilalți oameni ne vor face rău, vor profita de noi sau nu ne vor mai iubi. Toate aceste emoții ne împovărează dramatic. Încercăm să avem relații deschise, bazate pe iubire, să avem succes și să ne exprimăm liber, dar în tot acest timp suntem împovărați de greutatea pe care o ducem cu noi. Este vorba de teama de a nu simți din nou durerea, angoasa și tristețea. Zi după zi, noi fie simțim aceste stări, fie ne protejăm pentru a nu le mai simți. Această povară ne influențează într-o asemenea măsură viața încât nici măcar nu mai suntem conștienți cât de mult prevalează ea în viața noastră.

La acest lucru se referea Buddha atunci când a spus că întreaga viață este suferință. Oamenii nu realizează cât de mult suferă, pentru simplul motiv că nu au experimentat niciodată ce înseamnă să nu suferi deloc. Ca să înțelegi mai bine, imaginează-ți cum ar fi dacă nici tu, nici vreo altă persoană pe care o cunoști nu ați fi fost vreodată sănătoși, dacă nimeni din jurul tău nu s-ar putea ridica vreodată din pat din cauza unei boli sau altera. În acest caz, nimeni

nu ar ști ce înseamnă să fii sănătos. Toată lumea și-ar investi întreaga energie încercând să supraviețuiască în aceste condiții și nimeni nu ar mai ști ce înseamnă să fii sănătos și plin de vitalitate.

Exact acest lucru se întâmplă cu energiile mentale și emoționale care alcătuiesc psihicul nostru. Sensibilitățile tale interioare te expun unor situații permanente în care suferi mai mult sau mai puțin. Tu nu faci decât fie să încerci să oprești suferința, fie să controlezi mediul exterior astfel încât să o poți evita, fie să îți faci griji legate de suferința din viitor. Această situație este atât de prevalentă încât nici măcar nu mai ești conștient de ea, la fel cum un pește nu poate vedea apa în care trăiește.

Tu nu observi că suferi decât atunci când lucrurile se înrăutățesc într-o măsură mai mare ca de obicei. Nu recunoști că ai o problemă decât atunci când devine atât de acută încât începe să îți afecteze comportamentul obișnuit. Adevărul este însă că tu ai tot timpul probleme psihologice de-a lungul vieții de zi cu zi. Pentru a înțelege cu adevărat acest lucru, compară-ți relația pe care o ai cu mintea ta cu cea pe care o ai cu corpul tău. În condiții normale tu nu te gândești la corpul tău, atât timp cât acesta este sănătos și se simte bine. Îți vezi pur și simplu de treabă, mergi, conduci mașina, muncești și te distrezi, fără să te gândești în mod particular la el. Nu te gândești cu adevărat la corpul tău decât atunci când apare o problemă fizică. În schimb, te gândești la bunăstarea ta psihologică absolut tot timpul. Oamenii se gândesc tot timpul la lucruri de genul: „Ce se va întâmpla dacă va trebui să iau cuvântul? Ce ar trebui să spun? Mă simt atât de nervos atunci când nu sunt pregătit.” Deși astfel de gânduri li se par normale, în realitate ele reprezintă un mod de a suferi. Întregul monolog care se desfășoară în mintea lor reprezintă o formă de suferință. „Oare pot avea încredere în el? Nu cumva o să-mi expun vulnerabilitățile, iar el va profita de ele? Nu vreau să mai trec prin asta.” Atunci când te gândești tot timpul la tine, nu poți să nu suferi.

Ce ne face să ne gândim tot timpul la noi înșine? De ce avem noi atât de multe gânduri referitoare la noi și la ceea ce ne aparține? Observă cât de des te gândești la ceea ce faci, la lucrurile

care îți plac sau îți displac și la rearanjarea acestei lumi astfel încât să te simți mai bine. Dacă ai fi bolnav de foarte mult timp, te-ai gândi în permanență la ceea ce poți face pentru a te simți mai bine și pentru a te proteja. Exact așa se petrec lucrurile în cazul psihicului tău. Singurul motiv pentru care te gândești atât de mult la bunăstarea ta psihologică este că nu te-ai simțit bine de foarte mult timp. De fapt, psihicul tău este cât se poate de fragil. Orice îl poate irita și îl poate face să uite de starea de pace

Pentru a pune capăt suferinței, trebuie mai întâi de toate să înțelegi că psihicul tău nu este sănătos și că nu este absolut necesar ca el să se afle într-o stare constantă de dezechilibru. Este un dar să realizezi că nu trebuie să suporti sau să îți protejezi toate dezechilibrele psihice. Nu trebuie să te gândești tot timpul la ce ai spus sau la ce crede cutare sau cutare despre tine. Ce fel de viață crezi că vei avea dacă îți vei face tot timpul astfel de griji? Sensibilitatea excesivă este un indiciu că psihicul tău nu trăiește o stare de bine, similar cu durerile și cu celelalte indicii pe care ți le transmite corpul atunci când nu se simte bine. Durerea nu este în sine ceva rău; ea este doar o manieră a corpului tău de a dialoga cu tine. Atunci când mănânci prea mult, te doare stomacul. Atunci când cari ceva prea greu, solicitându-ți astfel mușchii brațului, acesta începe să te doară. Corpul comunică cu tine în limbajul său universal: durerea. În mod similar, psihicul tău comunică cu tine în propriul său limbaj universal, care este teama. Hipersensibilitatea, invidia, nesiguranța, anxietatea – nu sunt altceva decât forme de teamă

Dacă abuzezi un animal, acesta începe să se teamă de tine. Același lucru i s-a întâmplat și psihicului tău. Tu l-ai abuzat, dându-i o responsabilitate pe care nu o poate înțelege. Oprește-te pentru o clipă și conștientizează ce i-ai dat mîni tale să facă. Tu i-ai spus: „Vreau ca toată lumea să mă placă. Vreau ca nimeni să nu mă vorbească de rău. Vreau ca tot ce spun și fac eu să fie pe placul celorlalți, astfel încât aceștia să mă accepte. Nu vreau ca altcineva să mă rănească. Nu vreau să mi se întâmple nimic care să îmi displacă. În schimb, vreau să mi se întâmple toate lucrurile care

îmi plac.” După care ai adăugat: „Acum, mintea mea, te rog să te gândești cum poți transforma toate aceste cerințe într-o realitate, chiar dacă ar trebui să reflectezi la ele zi și noapte.” De bună seamă, mintea ți-a răspuns: „Am înțeles. Mă apuc chiar acum de treabă. Voi lucra fără încetare pentru executarea acestei sarcini.”

Îți poți imagina povara pe care i-ai transmis-o minții tale? Aceasta trebuie să facă tot ce îi stă în puteri pentru ca tu să spui numai lucrurile corecte, care să fie pe placul celorlalți și să aibă același efect favorabil asupra tuturor. Ea trebuie să se asigure că tot ceea ce faci este interpretat corect de către ceilalți oameni și că nimeni nu face ceva care te-ar putea răni. Trebuie să aibă grijă să obții tot ce îți dorești și să nu ai parte niciodată de ceea ce nu îți dorești. În acest scop, mintea ta te slătuiește în permanență ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci. De aceea este ea atât de activă. Practic, tu i ai dat o misiune imposibilă. Este ca și cum i-ai fi dat corpului tău sarcina de a smulge un copac din rădăcini și de a sări peste un munte dintr-un singur salt. Dacă i-ai pune să facă astfel de lucruri imposibile pentru el, corpul tău s-ar îmbolnăvi. De aceea a cedat psihicul tău. Indiciile corpului care devine disfuncțional sunt durerea și slăbiciunea. Cele ale psihicului sunt teama și gândirea nevrotică permanentă.

La un moment dat, va trebui să te trezești și să recunoști faptul că ai o problemă. Dacă vei fi atent, vei constata că mintea ta îți spune în permanență ce să faci; sa te duci în cutare loc, dar nu și în cutare loc, să spui cutare lucru, dar nu și cutare lucru, ce să porți și ce să nu porți etc. Ea nu se oprește niciodată. Oare nu făcea același lucru și când erai la liceu sau în școala generală? Nu s-a comportat ea întotdeauna în acest fel? Aceste griji constante legate de sine reprezintă o formă de suferință. Ce poți face însă pentru a rezolva această situație? Cum îți poți opri mintea?

Marea majoritate a oamenilor încearcă să își rezolve problemele interioare prin perfecționarea jocurilor exterioare pe care le-au jucat dintotdeauna. Dacă am putea surprinde un instantaneu al problemelor noastre interioare, am constata că fiecare om se confruntă cu ceea ce am putea numi „problema zilei”, adică cu

lucrul care îl deranjează cel mai tare la momentul respectiv. Dacă o anumită problemă nu îl mai deranjează, ea este înlocuită pe loc cu o alta. Minteaa noastră are tendința de a se focaliza întotdeauna asupra lucrurilor care ne deranjează în momentul prezent. Ele analizează problema pentru a stabili de ce ne deranjează și ce putem face pentru a o rezolva. Minteaa este convinsă că dacă nu vom face ceva pentru a o rezolva, problema va continua să ne afecteze toată viața.

Minteaa îți spune întotdeauna că trebuie să schimbi ceva în lumea exterioară pentru a-ți rezolva problemele interioare. Dacă ești înțelept, nu vei intra însă în acest joc, ci vei înțelege că sfatul pe care ți l-a dat mintea ta este greșit din start. Gândurile minții tale sunt perturbate de filtrul temerilor sale. Dintre toate sfaturile din lume, cele pe care nu ar trebui să le ascuți niciodată sunt cele ale unei minți perturbate. O astfel de minte este foarte înșelătoare. De pildă, ea îți spune: „Dacă aș putea obține o promovare, totul ar fi bine în viața mea. M-aș simți mai bine în pielea mea și mi aș putea reorganiza întreaga viață.” A fost vreodată adevărat? Chiar dacă obții promovarea, tu constai că nesiguranța nu îți dispare și că nu te simți cu nimic mai stabil din punct de vedere financiar decât înainte. Pur și simplu, o problemă este înlocuită cu o alta.

Dacă ai înțeles acest mecanism, ți-ai dat desigur seama că mintea ta are o problemă interioară gravă. Pentru a scăpa de aceasta, ea inventează situații exterioare care să o facă să se simtă mai confortabil. În realitate, nu situațiile exterioare reprezintă însă cauza problemei sale interioare. În cel mai bun caz, ele sunt încercări de a rezolva această problemă. Spre exemplu, dacă te simți singur și disperat, acest lucru nu se datorează faptului că nu ai găsit pe cineva special care să dorească să fie împreună cu tine. Și totuși, tu încerci să îți rezolvi problema făcând efortul de a găsi o astfel de persoană. Dacă relația ta va reuși să îți liniștească disconfortul interior, bine; dacă nu, vei încerca o alta soluție.

În realitate, schimbările exterioare nu îți pot rezolva problema, căci nu se adresează rădăcinii acesteia, respectiv faptului că nu te simți întreg și complet în sinea ta. Dacă nu identifici corect

rădăcina problemei, vei căuta întotdeauna ceva sau pe cineva pe care să dai vina. Tu o poți ascunde astfel în spatele situației tale financiare, a relațiilor cu alți oameni, a celebrității sau adorației. Atât timp cât cauți persoana perfectă care să te iubească și să te adore, tu nu îți rezolvi problema reală, chiar dacă – în mod paradoxal – găsești o astfel de persoană. Tot ce faci este să implici această persoană în problema ta. De aceea au oamenii atâtea probleme în relațiile lor. Total începe de la o problemă interioară pe care încerci să o rezolvi implicând în ea pe altcineva. O astfel de relație nu poate fi altfel decât problematică, întrucât la baza ei au stat chiar problemele tale. Acest mecanism este foarte ușor de înțeles dacă te distanțezi de ceea ce se întâmplă în viața ta și dacă privești cu onestitate aceste evenimente.

După ce am arătat în ce constă eșecul, să încercăm acum să definim succesul. În ceea ce privește psihicul, succesul este într-un totu comparabil cu sănătatea corpului fizic. El înseamnă că nu trebuie să te gândești la el. Un corp sănătos face în mod natural ceea ce aștepti de la el, în timp ce tu îți vezi haștuit de treburi. Cu alte cuvinte, nu trebuie să te gândești la el pentru a-l determina să facă ce dorești. În mod similar, tu nu ar trebui să te gândești niciodată ce trebuie să faci pentru a te simți bine din punct de vedere psihic, pentru a nu mai fi speriat și pentru a te simți iubit. Nu ar trebui să îți consacrî întreaga viață bunăstării psihicului tău.

Imaginează-ți cât de frumoasă ar putea fi viața dacă nu ai mai avea aceste gânduri nevrotice care te bântuie în permanență – cât de mult te-ai putea bucura de experiențele tale și de oamenii din viața ta, pe care ai dori să îi cunoști – dar fără a simți că ai nevoie disperată de ei. În aceste condiții ți-ai trăi pur și simplu viața, în loc să te folosești de ea pentru a ți rezolva problemele interioare. Ei bine, această stare poate fi realizată, și nu este niciodată prea târziu în această direcție.

Relația ta actuală cu psihicul tău este similară unei dependențe. Mentea ta cere tot timpul ceva de la tine, iar tu ți-ai consacrat întreaga viață îndeplinirii acestor solicitări. Dacă dorești să te eliberezi, va trebui să înveți să îți tratezi această dependență la fel

ca pe oncarea altă. O persoană dependentă de droguri poate renunța în urma unui mare efort de voință la consumul de droguri, pentru totdeauna. Probabil că nu este ușor, dar cu siguranță este posibil. Același lucru este valabil și în ceea ce privește dependența de psihic. Dacă îți dorești cu adevărat, tu ești capabil să renunți să mai asculți lamentările permanente și absurde ale psihicului tău. Te poți trezi dimineața și poți aștepta cu interes și cu entuziasm derularea evenimentelor zilei, fără să-ți faci deloc griji. Te poți bucura de ziua care urmează ca și cum ai fi în vacanță. Munca poate fi distractivă, viața în familie poate fi amuzantă, iar tu te poți bucura de toate, ceea ce nu înseamnă că nu faci tot ce îți stă în puteri pentru a-ți rezolva sarcinile și responsabilitățile. Pur și simplu faci acest lucru în timp ce te simți bine. Seara, înainte de culcare, te detașezi de tot ce s-a petrecut. Cu alte cuvinte, viața poate fi trăită și fără a-ți face tot timpul griji, într-o stare de tensiune continuă. Ea poate fi trăită fără a te teme de ea și fără a i te opune.

Tu îți poți trăi viața complet eliberat de temerile psihicului tău, dar trebuie să știi cum să faci acest lucru. Pentru a înțelege mai bine, să luăm exemplul fumatului. Nu este deloc greu de înțeles cum te poți lăsa de fumat. Accentul trebuie pus pe cuvântul „lăsa”. Nu contează cât de mult se teme psihicul tău de acest moment. În clipa în care te ai decis să nu mai fumezi, trebuie să încetezi pentru totdeauna să mai duci țigara la gură. Toate celelalte metode recomandate (plasturi cu nicotină etc.) sunt simple tehnici ajutoare, dar în realitate unicul secret al lăsării de fumat este să nu mai duci țigara la gură. Dacă vei face acest lucru, te vei lăsa în mod garantat de fumat.

Tu poți aplica aceeași tehnică și pentru a ieși din haosul psihologic în care te complaci. În acest scop, trebuie să încetezi să îi mai spui minții tale că sarcina ei este de a-ți rezolva problemele personale. Datorită acestei sarcini, mintea ta s-a îmbolnăvit și ți-a perturbat întregul psihic. Ea a creat o stare de teamă, de anxietate și de nevroză continuă. Adevărul este că mintea ta are un control foarte redus asupra lumii exterioare. Ea nu este nici omniștientă, nici omnipotentă. Nu poate controla vremea și celelalte forțe naturale, la fel cum nu poate controla oamenii, locurile și obiectele

din jurul tău. Tu i-ai dat minții tale o sarcină imposibilă atunci când i-ai cerut să manipuleze întreaga lume pentru a-ți rezolva probleme interioare personale. Dacă dorești să te bucuri de o stare de sănătate psihică, va trebui să nu-ți mai ceri minții tale acest lucru. Eliberează-o de sarcina de a se asigura că toate evenimentele și persoanele din viața ta vor fi astfel aranjate încât să te facă să te simți mai bine. Mentea ta nu este calificată pentru o astfel de sarcină. Concediaz-o și detașează-te pur și simplu de problemele tale.

Tu poți avea o relație complet diferită cu mintea ta. Ori de câte ori îți spune ce ar trebui și ce nu ar trebui să faci pentru a adapta lumea exterioară la conceptele tale preconcepute, nu-i da ascultare. Este exact la fel ca atunci când încerci să te lași de fumat. Indiferent ce îți spune mintea, pur și simplu nu trebuie să mai bagi țigara în gură. Nu contează dacă tocmai ai mâncat, dacă te simți anxios și simți nevoia să fumezi etc. Pur și simplu, mâna ta nu mai trebuie să atingă pachetul de țigări. În mod similar, atunci când mintea ta îți spune ce ar trebui să faci pentru a te simți mai bine, refuză să o asculți. Adevărul este că nu te vei simți cu adevărat bine decât atunci când vei fi împăcat cu realitatea care există deja în jurul tău. Acesta este singurul criteriu care îți va permite vreodată să te simți bine.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să nu mai aștepți rezolvarea problemelor tale interioare de la mintea ta. Aceasta este esența mecanismului. Mentea ta nu are nicio vină. Dimpotrivă, ea este perfect inocentă. Mentea nu este altceva decât un computer, un instrument ce poate fi folosit pentru a emite gânduri mărețe, pentru a rezolva probleme științifice și pentru a sluji umanitatea. Din cauza stării tale de rătăcire, tu i-ai dat însă o sarcină imposibilă: i-ai spus să își petreacă întregul timp pentru a găsi soluții exterioare la problemele tale interioare personale. Tu ești cel care încearcă să se folosească de această minte analitică pentru a te proteja de derularea naturală a vieții.

Prin contemplarea minții, este ușor să observi că aceasta este angajată într-un proces de rezolvare a problemelor tale interioare. De aceea, amintește-ți în mod conștient că nu aceasta este sarcina

pe care dorești să i-o dai, iar apoi dirijează-o cu blândețe către noile tale obiective. Nu te lupta cu ea, căci nu ai nici cea mai mică șansă de succes. Fie te va învinge pe loc, fie își va reprima gândurile, care se vor scufunda în subconștient, ieșind la suprafață mai târziu și învingându-te atunci. Nu te lupta cu ea, dar refuză să participi la jocul ei. Atunci când îți spune cum să remodelezi lumea exterioară pentru a te simți mai bine în ea, pur și simplu nu o asculta.

Secretul constă în a păstra tăcerea, și nu vorbesc de mintea ta, ci de tine, de conștiința ta aflată în spatele minții nevrotice. Relaxează-te. În acest fel, vei simți că te retragi în spatele minții, acolo unde ți-ai avut dintotdeauna sediul. Tu nu ești una cu mintea ta rațională. Ești doar conștient de ea. Tu ești conștiința din spatele minții, conștientă de gândurile acesteia. În clipa în care vei renunța să te mai identifice trup și suflet cu mintea ta, ca și cum aceasta ar fi salvatoarea și protectoarea ta, te vei trezi automat în spatele ei, contemplând-o. Așa se explică de ce ești conștient de gândurile tale: pentru că le poți contempla din spatele lor. Mai devreme sau mai târziu, vei putea să rămâi ancorat în permanență în acest sediu al conștiinței, contemplându-ți pur și simplu mintea.

De îndată ce vei atinge această stare, problemele tale cu mintea vor înceta pentru totdeauna. Atunci când te retragi în sediul conștiinței din spatele minții, tu nu te mai implici în procesul de gândire. Acesta este un proces specific minții, pe care îl poți contempla în tăcere, din perspectiva celui care este conștient de faptul că este conștient, al subiectului interior sau al conștiinței pure. Această esență nu poate fi gândită. Pur și simplu ești una cu ea. Din perspectiva ei, este ușor să contempli nevrozele minții fără să te implici în ele. Asta este tot ce trebuie să faci pentru a te elibera de mintea ta perturbată. La ora actuală ești condus de mintea ta pentru că îi oferi puterea atenției tale. Retrage-ți această atenție, iar mintea își va pierde întreaga importanță.

Începe cu diferite aspecte minore. De pildă, contemplă-ți mintea în tăcere atunci când cineva îți spune ceva neplăcut, sau – și mai rău – nu te bagă în seamă. Să spunem că te plimbi pe stradă și vezi un prieten. Îl saluți, dar acesta nu îți răspunde și trece

nepăsător pe lângă tine. Nu ești sigur dacă nu te-a auzit sau dacă te ignoră pur și simplu, dacă este supărat pe tine sau dacă are alte motive pentru a se comporta în acest fel. De aceea, mintea ta intră într-o stare de agitație frenetică, încercând să își dea seama ce se întâmplă. Momentul este ideal pentru a reveni cu picioarele pe pământ! La urma urmelor, pe această planetă există miliarde de oameni, iar unul dintre ei nu te-a salutat. Ce mare scofală!? Chiar nu poți suporta această situație? Ți se pare rezonabilă această atitudine?

Folosește-te de aceste întâmplări mărunte din viața de zi cu zi pentru a te elibera gradat. În exemplul de mai sus, optează pentru a nu te implica în agitația psihicului tău. Asta nu înseamnă că trebuie să îți oprești cu orice preț mintea, împiedicând-o să se mai învântească într-un cerc vicios în încercarea de a-și da seama ce s-a întâmplat. Înseamnă pur și simplu să te simți pregătit și domc de a-ți contempla mintea fără a te implica în mica ei melodramă. Contemplă lamentările sale legate de cât de rănută se simte și de cum a putut persoana respectivă să îi facă așa ceva. Privește-o cum încearcă să găsească o soluție și cum se întreabă ce atitudine să adopte. Minunează-te știind că toată această melodramă se petrece pentru simplul motiv că cineva nu te-a salutat. Este într-adevăr de necrezut. Contemplă-ți monologul interior și continuă să te relaxezi și să te eliberezi. Scufundă-te în interiorul ființei tale, dincolo de zgomotul exterior al minții.

Procedează la fel cu toate celelalte incidente minore care apar de-a lungul zilei. Mecanismul este foarte intim și se petrece în totalitate în interiorul tău. Dacă îl vei aplica frecvent, vei constata în scurt timp cât de tare se agită mintea ta pentru cele mai minore motive. Dacă nu mai dorești să te risipești în acest fel, nu-ți mai investu energia în nevrozele minții tale. Asta este tot ce trebuie să faci. Dacă optezi pentru a merge pe această cale, singura acțiune căreia mai trebuie să îi dai curs este relaxarea și eliberarea. Ori de câte ori sesizezi că mintea ta intră într-o stare de trepidăție, relaxează-ți automat umerii și pulsul, și retrage-te în interior. Nu-ți împiedica mintea să își vadă de treabă, dar nici nu te implica în

gândurile sale. Nu încerca să o oprești, dar fii conștient de faptul că o privești. Aceasta este singura cale de eliberare: detașarea.

Începe această călătorie către libertate prin a-ți reaminti constant să îți contempli psihicul. În acest fel, nu vei mai uita de sine prin identificarea cu el. Dat fiind că dependența de minte este una majoră, trebuie să îți stabilești o metodă care să îți aducă aminte că trebuie să o contempli. Există anumite tehnici extrem de simple de conștientizare, care nu durează mai mult de o secundă, dar care te pot ajuta să rămâi centrat în spatele minții. De pildă, ori de câte ori intri în mașina ta și te instalezi pe scaun, oprește-te pentru o clipă și amintește-ți că te afli pe o planetă care se rotește prin spațiul gol. Amintește-ți că micile tale melodrame nu contează deloc la acest nivel cosmic și propune-ți să nu te mai implici în ele. Cu alte cuvinte, detașează-te de toate grijile tale din momentul respectiv și reamintește-ți că nu mai dorești să joci jocul minții tale. Înainte de a te da jos din mașină, fă același lucru. Dacă îți dorești cu adevărat să rămâi centrat, repetă această tehnică și în alte contexte, de pildă înainte de a ridica telefonul sau de a deschide o ușă. Nu trebuie să schimbi absolut nimic; doar amintește-ți că ești prezent și conștient de faptul că ești conștient. Este ca și cum ai face un inventar. Observă ce se întâmplă în momentul respectiv cu tine: verifică-ți pulsul, gândurile, umerii etc. Pe scurt, fixează-ți anumite momente de rutină din viața de zi cu zi care să îți declanșeze în mod automat memoria, amintindu-ți că trebuie să verifici cine ești și ce se întâmplă în interiorul ființei tale.

Această practică te va ajuta să trăiești momente de conștiință centrată în sine. Pe măsură ce aceste momente se vor repeta, vei învăța să devii din ce în ce mai centrat în conștiința ta. Această conștiință centrată este sediul Sinelui tău. Atunci când te afli în această stare, tu ești întotdeauna conștient de faptul că ești conștient. Nu există niciodată momente în care nu ești conștient de acest lucru. Această tehnică nu necesită niciun efort. Practic, nu trebuie să faci nimic, ci doar să fii prezent și conștient de faptul că psihicul tău creează gânduri și emoții, în timp ce lumea exterioară își urmează cursul în fața simțurilor tale.

Mai devreme sau mai târziu, fiecare schimbare a fluxului tău energetic – indiferent dacă este vorba de agitația minții tale sau de stările inimii tale interioare – îți va reaminti de faptul că tu ești conștiința care observă ce se întâmplă. În acest fel, ceea ce înainte te trăgea în jos sfârșește prin a deveni un factor de trezire spirituală. Pentru a ajunge pe acest nivel, trebuie să te liniștești însă suficient de mult ca să nu mai reacționezi imediat la tot ce se întâmplă în lumea exterioară sau în lumea ta interioară. Aceste momente declanșatoare îți vor reaminti să rămâi centrat. La un moment dat, liniștea din interiorul tău va deveni suficient de profundă pentru a-ți permite să observi imediat reacțiile inimii tale, detașându-te de ele înainte de începerea tăvălugului mental. Într-o altă etapă ulterioară, vei constata că întreaga ta călătorie prin viață depinde de reacțiile inimii, nu de cele ale minții tale. Vei observa că mintea nu face altceva decât să-ți urmeze inima. Aceasta din urmă reacționează cu mult înainte ca mintea să înceapă să monologheze. Fund mult mai lucid, schimbările energetice la nivelul inimii tale îți vor aduce aminte că te afli acolo și le contempli. Dacă ești capabil să te detașezi la nivelul inimii, mintea ta nu mai are nicio șansă să devină agitată și se liniștește treptat.

În această etapă, vei fi deja foarte avansat pe calea spirituală. Ceea ce înainte te trăgea în jos te ajută acum să avansezi mai accelerat. Este important să te folosești de toate energiile tale pentru a progresa mai rapid. Această cale a detașării te ajută să îți eliberezi energiile, astfel încât acestea să te ajute să te eliberezi tu însuși. Prin desfacerea lanțurilor psihicului chiar în mijlocul experiențelor de viață, tu ai capacitatea de a-ți elibera sufletul. Această libertate este atât de sublimă încât misticii i-au dat chiar un nume special: mântuire.

Durerea – prețul libertății

Una din principalele cerințe ale creșterii spirituale autentice și ale transformării personale profunde este reconcilierea cu durerea. Nicio expansiune și nicio evoluție nu se poate petrece fără schimbare, iar perioadele de schimbare nu sunt întotdeauna confortabile. Schimbarea presupune punerea la îndoială a multor lucruri familiare și îndrăzneala de a pune sub semnul întrebării nevoile noastre tradiționale de siguranță, confort și control. De aceea, marea majoritate a oamenilor percep aceste schimbări ca pe o experiență dureroasă

În aceste condiții, familiarizarea cu această durere face parte integrantă din procesul de creștere spirituală. Dacă dorești să înțelegi de unde provin aceste senzații de agitație interioară, trebuie să stai liniștit și să le contempli, vrei nu vrei. Dacă te vei confrunta astfel cu ele, vei observa că în centrul inimii tale există un nucleu alcătuit dintr-o durere profundă, atât de neconfortabilă și de distructivă pentru sinele individual încât ți-ai petrecut întreaga viață evitând-o. Întreaga ta personalitate este construită în jurul metodelor de a exista, de a gândi, de a acționa și de a crede menite să te ajute să eviți această durere.

Evitarea acestei dureri te împiedică să explorezi acea parte a ființei tale aflată dincolo de acest strat. De aceea, nu putem vorbi de o creștere spirituală reală decât atunci când te decizi să te confrunți în sfârșit cu această durere. Dat fiind că aceasta se află

chiar în centrul minii tale, ea emană în exterior și îți influențează întreaga viață. Această durere nu este similară însă cu durerea fizică. Aceasta din urmă nu este altceva decât un mesaj din partea corpului tău, care îți indică astfel că ceva nu este în regulă la nivel fiziologic. Durerea interioară este prezentă întotdeauna, în adâncuri, ascunsă de gândurile și de emoțiile tale curente. Îți este cel mai ușor să o simți atunci când inima ta devine agitată, de pildă atunci când lumea exterioară nu îți îndeplinește așteptările. Această durere interioară profundă este o durere psihologică.

Așa cum spuneam, întregul psihic este construit cu scopul de a evita această durere. De aceea, însuși fundamentul său este teama de durere. Așa s-a născut psihicul uman. Pentru a înțelege acest lucru, încearcă să realizezi că dacă te temi foarte tare de respingere, te temi automat de toate experiențele care te-ar putea conduce la respingerea de către ceilalți oameni. Această teamă devine parte integrantă din psihicul tău. Chiar dacă evenimentele care conduc propriu-zis la o respingere sunt rare, tu nu scapi nicio clipă de teama ta de respingere. În acest fel, această durere nu dispare niciodată din inima ta. Ori de câte ori faci ceva pentru a evita o durere, această durere ajunge să îți controleze întreaga viață. Toate gândurile și toate emoțiile tale sfârșesc prin a fi afectate de temerile tale.

Orice tipar comportamental bazat pe evitarea durerii devine automat o poartă către durerea propriu-zisă. Dacă te temi să nu fi respins de cineva și te apropii de persoana respectivă cu intenția de a-i câștiga acceptarea, mergi practic pe o gheață foarte subțire. Este suficient ca persoana în cauză să îți spună ceva neplăcut sau să te privească fără să-ți spună nimic pentru ca tu să simți automat durerea respingerii. De vreme ce te-ai apropiat de ea din perspectiva fricii tale de respingere, întreaga ta interacțiune cu ea va reflecta această teamă, la fel ca un filtru. Într-un fel sau altul, sentimentele pe care le experimentezi vor fi reduse la motivul din spatele acțiunilor tale. Nucleul de care sunt legate toate acțiunile tale este evitarea durerii. De aceea, inima ta va reflecta acest nucleu prin tot ceea ce simte.

Sursa durerii este întotdeauna inima. De aceea te simți atât de agitat de-a lungul fiecărei zile. În inima ta există un nucleu alcătuit dintr-o durere profundă. Trăsăturile personalității tale și tiparele tale comportamentale sunt centrate în jurul evitării acestei dureri. Tu o eviți prin menținerea greutății tale corporale pe un anumit nivel, prin purtarea anumitor haine, prin alegerea unei anumite coafuri sau prin folosirea anumitor cuvinte. Toate acțiunile tale au în centrul lor evitarea acestei dureri. Dacă dorești să te convingi, privește ce se întâmplă atunci când cineva îți critică greutatea sau hainele: tu simți imediat o durere profundă. Ori de câte ori faci ceva pentru a evita durerea interioară, însăși acțiunea ta conține potențialul de a îți declanșa durerea pe care o eviți.

Dacă nu ești dispus să te confrunți cu durerea ta pe nivelul ei esențial, ai foarte mult de muncă. Dacă te ascunzi de ea în viața socială, orice acțiune a unei alte persoane care îți pune la îndoială prețuirea de sine, cum ar fi faptul că nu te invită la un anumit eveniment social, te va face să simți durerea din inima ta. Să spunem că îți suni un prieten și îl rogi să meargă cu tine la film, dar el îți răspunde că este ocupat. Există oameni care se simt răniți pentru un motiv atât de minor. Dacă motivul pentru care ți-ai sunat prietenul a fost evitarea durerii, însăși acțiunea ta îți provoacă această durere. Să spunem că ieși afară și îți strigi câinele: „Hei, Spot, vino la mine!”, dar animalul nu te ascultă. Dacă motivul pentru care l-ai strigat a fost să îi dai de mâncare, atunci poți lăsa vasul jos, lăsându-l să mănânce când vrea, dar dacă l-ai chemat pentru că ai avut o zi grea la serviciu, iar Spot refuză să vină la tine, vei simți automat o durere în inimă. „Nici măcar câinele meu nu mă acceptă.” De ce simți o durere atât de acută pentru că animalul tău refuză să vină la tine, sau pentru că un prieten îți spune că trebuie să meargă în altă parte și nu poate veni la film cu tine? Cum este posibil ca astfel de experiențe minore să genereze o durere atât de mare? În realitate, această durere există deja în inima ta, dar tu nu ai procesat-o. Încercările tale continue de a evita această durere au creat straturi succesive de sensibilitate care sunt conectate cu durerea ascunsă din centrul inimii tale.

Îți propun să analizăm cum se acumulează aceste straturi. Pentru a evita durerea provocată de respingere, tu faci tot ce îți stă în puteri ca să-ți menții prietenii. Dar fiind că ai văzut că este posibil să fii respins, inclusiv de către prieteni, tu faci eforturi din ce în ce mai mari pentru a evita acest lucru. Pentru a reuși, trebuie să te asiguri că tot ceea ce faci este acceptabil pentru ceilalți. Acest factor determină felul în care te îmbraci și felul în care acționezi. În acest fel, tu nu te mai focalizezi direct asupra durerii, ci asupra hainelor tale, asupra felului în care mergi sau asupra mașinii pe care o conduci. La prima vedere, te-ai îndepărtat astfel de durerea centrală. Dacă cineva îți spune însă: „Uau! Credeam că îți poți permite o mașină ceva mai bună ca aceasta!”, te simți imediat rănit. Cum este posibil ca o astfel de replică banală să îți provoace o durere atât de mare? Ce contează ce crede persoana respectivă despre mașina ta? Dacă simți o astfel de reacție, întreabă-te întotdeauna ce anume a provocat-o. De ce percepi această durere? Ce se întâmplă de fapt? În mod normal, oamenii nu își pun astfel de întrebări, ci reacționează, încercând să evite pe viitor repetarea acestei experiențe.

Este important însă să mergi mai departe și să încerci să înțelegi dinamica straturilor protectoare pe care le-ai creat în jurul inimii tale. În centrul acesteia există o durere primordială. Pentru a evita această durere, tu cultivi compania prietenilor tăi și te ascunzi în spatele acceptării lor. Acesta este primul strat. Pentru a te asigura că te acceptă, îți creezi o anumită mască, astfel încât să le câștigi admirația și să îi poți influența. Acesta este un al doilea strat. Fiecare strat este atașat însă de durerea primordială. De aceea, chiar și cele mai simple interacțiuni de zi cu zi te pot afecta enorm. Dacă nu ai acționa mânat de dorința de a-ți evita durerea din inimă, replicile și acțiunile celorlalți oameni nu te-ar afecta nici pe departe atât de mult. Dar fiind că eviți însă din răspuneri durerea din inima ta, făcând tot ce faci numai în acest scop, tot ce se întâmplă în jurul tău conține practic potențialul de a-ți provoca această durere. În final, ajungi să te simți atât de sensibil încât nu mai reușești să trăiești în această lume fără a fi rănit de ceilalți oameni. Nu mai poți interacționa cu oamenii și nu îți mai poți

îndeplini sarcinile obișnuite fără ca totul să te afecteze. Dacă vei examina cu atenție ce se întâmplă, vei observa că chiar și cele mai simple interacțiuni îți provoacă într-o anumită măsură durerea, nesiguranța și agitația.

Pentru a putea ieși din acest cerc vicios, este necesar să te distanțezi puțin de acest mecanism. Ieși la plimbare într-o seară frumoasă și privește cerul senin. Gândește-te că te afli pe o planetă care călătorește prin spațiul cosmic nesfârșit. Deși nu vezi pe cer decât câteva stele, numai în galaxia noastră, Calea Lactee, există sute de miliarde de stele. Într-o altă galaxie, cea a Spiralei, se estimează că există peste o mie de miliarde de stele, iar noi nici măcar nu o putem vedea cu ochiul liber, și chiar dacă am putea-o vedea, ea ne-ar apărea ca o singură stea. Așadar, tu te afli pe o planetă micuță care rătăcește prin spațiul cvasi-infinit, în jurul uneia din minadele de stele din cosmos. Privind din această perspectivă, chiar crezi că contează ce gândesc ceilalți oameni despre hainele sau despre mașina ta? Chiar trebuie să te simți stânjenit dacă ai uitat numele unei cunoștințe recente? Cum este posibil să simți o durere atât de profundă pentru niște motive atât de minore? De aceea, dacă dorești să te eliberezi de această manieră absurdă de a privi lucrurile, trăind o viață decentă, nu-ți mai consacra întreaga viață pentru a evita durerea psihologică. Nu-ți mai fă griji dacă oamenii te simpatizează sau dacă mașina ta îi impresionează. Ce fel de viață este aceasta? Este o viață trăită în durere. Chiar dacă nu ți se pare că întreaga ta viață este trăită în durere, în realitate tu simți aproape tot timpul această durere. Dacă îți petreci întreaga viață pentru a evita durerea, înseamnă că aceasta te macină în permanență. Chiar dacă te ascunzi de ea, ea poate ieși în orice clipă la lumină. În orice moment se poate întâmpla ceva sau poți spune ceva greșit. În consecință, tu îți consacri întreaga viață pentru a evita această durere.

Dacă privești ce se întâmplă în interiorul tău și îți asumi acest proces, constată automat că nu ai decât două opțiuni fundamentale: fie lași durerea în pace și continui să te lupți cu lumea exterioară, fie iei decizia de a nu-ți petrece întreaga viață încercând să eviți această durere interioară și de a o elimina. Din păcate, foarte puțini

oamenii îndrăznesc să se interiorizeze și să își analizeze durerea. Ei nici măcar nu realizează că au această durere interioară. Tu ce îți dorești: să rămâi cu această durere și să manipulezi întreaga lume în încercarea de a o evita? Cum crezi că ar arăta viața ta dacă nu ar mai fi controlată de durere? În mod cert, te-ai simți eliberat. Ai putea face orice și te-ai putea distra, simțindu-te confortabil indiferent ce s-ar întâmpla. Ai putea trăi cele mai interesante experiențe și te-ai putea bucura de ele indiferent în ce ar consta. Pe scurt, ți-ai putea trăi viața și ai experimenta ce se întâmplă pe această planetă care se învântește prin spațiu, până la sfârșitul zilelor tale.

Pentru a trăi pe acest nivel de libertate trebuie să înveți să nu te mai temi de durerea și de dezechilibrul interioare. Atât timp cât te vei teme de durere, vei continua să te protejezi de ea. La baza oricăror acțiuni ale tale va sta teama. Dacă dorești să te eliberezi, pomește de la premisa că durerea interioară nu este altceva decât o schimbare de moment a fluxului tău energetic. Nu ai niciun motiv să te temi de această experiență. Nu ai de ce să te temi de respingere, de boală, de moartea unei persoane dragi sau de alte evenimente neplăcute. Nu ai de ce să îți petreci întreaga viață încercând să eviți lucruri care nu se întâmplă propriu-zis. În caz contrar, întreaga realitate care te înconjoară va deveni negativă, reflectând temerile tale. În final, vei ajunge să nu mai vezi altceva decât lucrurile care ar putea merge prost în viața ta. Ți dai seama cât de multe lucruri te-ar putea tulbura sau ți-ar putea stimula durerea interioară? Probabil mai multe decât stelele de pe cer. Dacă dorești să îți continui creșterea spirituală și să fii liber să explorezi viața, nu îți poartă petrece tot timpul încercând să eviți miriadele de lucruri care ți-ar putea răni mintea sau inima.

De aceea, privește în interiorul tău și ia decizia că de acum înainte durerea nu va mai fi o problemă pentru tine. Ea nu este altceva decât o altă experiență din multele posibile. Cineva îți poate spune ceva care te poate răni, dar durerea va trece. Din fericire, este o experiență temporară. Marea majoritate a oamenilor nu pot nici măcar să-și imagineze cum ar arăta viața dacă nu ar mai avea niciun motiv interior de agitație și dacă s-ar simți tot

împul împăcați și senini. Dacă nu vei învăța să te simți confortabil în compania durerii, aceasta va sfârși prin a-ți controla întreaga viață, căci nu vei mai face altceva decât să o eviți. Chiar dacă te simți nesigur, acesta nu este decât un sentiment. Cu siguranță, îl poți controla. Chiar dacă te simți stânjenit, acesta nu este decât un alt sentiment. La fel ca celelalte, și el face parte integrantă din creație. Dacă te simți nebun de gelozie, privește-ți cu obiectivitate sentimentul, ca și cum ai privi cu atenție o vânătaie. Gelozia nu este altceva decât o altă energie pe care universul o trece prin sistemul tău. Poți râde de ea, poți face haz de necaz pe seama ei, dar nu merită să te temi de ea. Ea nu te poate atinge atât timp cât nu te deschizi în fața ei.

Haide să analizăm și mai în profunzime acest mecanism. În acest scop, vom începe cu o tendință umană elementară: atunci când ceva dureros îți atinge corpul, tu ai tendința instinctivă de a te trage înapoi. Procedezi la fel chiar și în fața unui miros sau a unui gust neplăcut. Ei bine, psihicul tău face același lucru. Dacă este atins de ceva care îl deranjează, el are tendința de a se retrage și de a se proteja. El face acest lucru în fața nesiguranței, a geloziei și a tuturor celorlalte vibrații negative despre care am discutat mai sus. În esență, el se „înclude”, plasând un scut protector în jurul zonei sale sensibile. Atunci când se întâmplă acest lucru, inima ta se contractă, fapt pe care îl poți simți cu ușurință. Spre exemplu, dacă cineva îți spune ceva neplăcut, tu simți imediat această contracție la nivelul inimii. Instantaneu, mintea ta începe să vorbească: „Nu mă obligă nimeni să suport așa ceva. De aceea, o să plec și nu o să mai vorbesc niciodată cu această persoană. O să-i pară rău!” Inima ta încearcă astfel să se retragă din fața acestei experiențe neplăcute și să se protejeze astfel încât să nu mai fie nevoită să o experimenteze din nou. Ea face acest lucru deoarece nu poate gestiona durerea pe care o simte. Atât timp cât nu vei putea suporta durerea, tu vei reacționa întotdeauna prin închiderea inimii tale cu scopul de a te proteja. Odată inima închisă, mintea ta va construi o întreagă barieră psihologică în jurul energiei închise. Ea începe un lung raționament, justificând de ce ai dreptate, unde a greșit cealaltă persoană și ce ar trebui să faci în această privință.

Dacă vei accepta raționamentul ei, acesta va deveni parte integrantă din tine. Tu vei păstra ani la rând durerea din inima ta, iar aceasta va deveni una din principalele cărămizi aflate la temelia vieții tale. Îți va modela reacțiile viitoare, gândurile și preferințele. Atunci când încerci să faci față unei situații opunând rezistență durerii pe care ți-o provoacă ea, tu trebuie să îți modifici întregul comportament și toate gândurile pentru a te proteja. Ești nevoit să faci acest lucru pentru ca durerea rămasă în urma incidentului să nu se agraveze și mai tare. În acest fel, vei sfârși prin a-ți construi o întreagă structură de protecție în jurul zonei sensibile. Dacă ai luciditatea de a privi în față acest proces și dacă înțelegi consecințele sale pe termen lung, este imposibil să nu îți dorești să te eliberezi din această capcană. Nu te vei putea elibera însă până când nu vei fi de acord să te confrunți cu durerea inițială și să o vindeci, în loc să o eviți în permanență. Cu alte cuvinte, trebuie să înveți să îți transcenzi tendința de a evita durerea.

Niciun om înțelept nu dorește să rămână sclavul temerilor sale. El acceptă lumea așa cum este și nu se teme de ea. Dimpotrivă, participă din tot sufletul la viață, dar nu cu scopul de a se folosi de ea pentru a uita de sine și de temerile sale. Dacă viața îți oferă experiențe care te tulbură, nu te închide în sine, ci lasă aceste energii să treacă prin tine la fel ca aerul suflat de vânt. La urma urmelor, astfel de lucruri se pot petrece oricând. Tu te poți umple în orice moment de frustrare, de mânie, de invidie, de teamă, de nesiguranță sau de stângeneală. Dacă vei urmări cu atenție ce se întâmplă în interiorul tău, vei constata că inima ta încearcă să respingă aceste sentimente. Dacă dorești însă să devii cu adevărat liber, va trebui să înveți să nu te mai opui acestor sentimente umane.

Oricâte ori simți o stare de durere, privește-o ca pe o simplă energie. Consideră toate aceste experiențe interioare simple energii care trec prin inima ta și prin fața conștiinței tale. Apoi relaxează-te. Nu te contracta și nu te închide. Dimpotrivă, relaxează-te și deschide-te. Relaxează-ți inima până când te trezești față în față cu durerea din ea. Rămâi deschis și receptiv, astfel încât să o poți sesiza. Este absolut necesar să fii prezent exact în locul dureros și

contractat, pentru a-l putea relaxa. De îndată ce ai relaxat un astfel de loc, mergi mai departe. Această transformare este foarte profundă și conduce la o creștere spirituală de proporții, dar opoziția va fi comparabil de mare. Vei simți o rezistență enormă, dar dacă vei merge până la capăt, rezultatele pe care le vei obține vor fi incomparabile. Relaxează-te și conștientizează această rezistență, dorința disperată a inimii tale de a se retrage, de a se închide, de a se proteja și de a se apăra. Nu ceda acestei dorințe și continuă să te relaxezi la nivelul umerilor și al inimii. Detașează-te și lasă durerea să treacă liber prin tine. La urma urmelor, ea nu este altceva decât o energie. Privește-o ca atare și las-o să treacă

Dacă refuzi trecerea liberă a durerii prin tine, încercuind-o cu un zid de apărare, ea va rămâne de-a pururi cu tine. De aceea, tendința noastră naturală de a rezista acestui proces este contraproductivă. Dacă nu îți dorești durerea, ce sens are să o închizi în inima ta sub șapte lacăte? Crezi că în acest fel va dispărea? Nu o va face. Ea nu va dispărea decât dacă te vei relaxa și o vei lăsa să treacă prin tine. În acest scop, trebuie să o privești însă în față fără niciun atașament, și să o eliberezi ca să își vadă de drum. Ori de câte ori te vei relaxa, o parte din durerea imensă acumulată în inima ta va dispărea pentru totdeauna. Invers, ori de câte ori îi vei opune rezistență și te vei închide, ea va continua să crească în tine. Este ca și cum ai crea un lac de acumulare. Acesta îți forțează psihicul să creeze un baraj între tine și el, respectiv între martorul care experimentează durerea și durerea propriu-zisă. Asta face mintea ta atunci când se agită: ea încearcă să evite durerea acumulată în inima ta.

Dacă dorești să te eliberezi, trebuie să începi prin a accepta faptul că în inima ta există foarte multă durere. Tu ești cel care ai stocat-o aici, după care ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a o menține cât mai departe de tine, în adâncurile inimii tale, astfel încât să nu mai trebuiască să o simți niciodată. Curios este că în inima ta se ascund în egală măsură o fericire, o bucurie, o frumusețe, o iubire și o pace la fel de colosale, care reprezintă cealaltă față a monedei durerii. De cealaltă parte a durerii se ascund extazul și libertatea. Dincolo de acest strat al durerii se află adevărata ta

mărește. Pentru a putea ajunge însă pe acest tărâm de basm trebuie să treci mai întâi de toate prin barajul durerii. De aceea, acceptă existența sa și faptul că trebuie să simți această durere. Acceptă faptul că dacă te vei relaxa, durerea va deveni manifestă pentru o clipă în fața conștiinței tale, după care va trece. Ea nu persistă niciodată.

Atunci când durerea trece prin tine, este posibil să simți o stare de fierbințeală. Dacă te relaxezi și o lași să iasă la lumină, este posibil să simți în inima ta o căldură extremă, ca un foc. Fenomenul nu înseamnă altceva decât purificarea durerii de către inima ta. Învață să savurezi această căldură, pe care unii o numesc focul yogăi. Chiar dacă nu pare foarte plăcută, ea este profund eliberatoare. De fapt, durerea este prețul plătit pentru libertate. În clipa în care vei fi dispus să plătești acest preț, nu te vei mai teme de durere. Începând din acel moment, vei deveni capabil să te confrunți cu orice situație fără nicio teamă.

Uneori este posibil să treci prin experiențe profunde, care trezesc în tine o durere foarte intensă. Dacă aceasta există deja în inima ta, ea poate ieși oricând la lumină. Dacă ești înzestrat cu înțelepciune, o vei lăsa să iasă și nu vei încerca cu niciun chip să o eviți. Te vei relaxa și îți vei oferi spațiul necesar pentru a ieși la lumină și pentru a fi arsă, pornind de la premisa că nu îți dorești ca această durere să rămână în inima ta. Dacă dorești să simți o mare iubire și să te bucuri de o mare libertate, respectiv să descoperi prezența lui Dumnezeu în ființa ta, trebuie să te eliberezi de toată această durere acumulată în inimă. Numai astfel poate deveni spiritualitatea realitate. Creșterea spirituală nu se produce decât atunci când ești dispus să plătești în mod conștient prețul libertății. În acest scop, trebuie să îți propui să rămâi conștient în fața durerii în orice moment și în orice circumstanțe, și să lucrezi cu inima ta cultivând relaxarea și deschiderea.

Reține: orice ascunzi sub lacăt în inima ta, tu vei rămâne ultrasensibil la subiectul respectiv pentru tot restul vieții tale. Dat fiind că l-ai ascuns în inima ta, te vei teme întotdeauna că experiența respectivă se va repeta. Invers, dacă te relaxezi și dacă te deschizi,

energia respectivă va trece prin tine în mod natural, iar tu te vei elibera.

Aceasta este esența lucrului spiritual. Atunci când vei ajunge să te simți confortabil în fața durerii care trece prin tine, tu vei deveni liber. Această lume nu te va mai putea scoate niciodată din starea ta de pace interioară, căci tot ce poate face ea este să îți activeze durerea deja acumulată în inimă. Dacă nu-ți mai pasă de ea și dacă nu te mai temi de tine însuși, înseamnă că te-ai eliberat. Vei putea păși astfel prin lume simțindu-te mai viu decât oricând până atunci. Vei simți totul pe un nivel mai profund. Vei începe să trăiești experiențe cu adevărat sublime, în primul rând interioare, iar apoi și exterioare. În final vei înțelege că în spatele temerilor și durerii tale se ascundea de fapt un ocean de iubire. Forța sa te va susține de acum înainte, hrănindu-ți inima din interior. În timp, îți vei forma o relație extrem de profundă cu această forță interioară minunată, înlocuind astfel relația curentă pe care o ai cu durerea și cu teama. De acum înainte, întreaga ta viață va fi condusă de pace și de iubire. Dacă vei reuși să treci de stratul de durere din inima ta, te vei elibera în sfârșit de lanțurile psihicului.

PARTEA A IV-A

Transcenderea



Dărâmarea zidurilor

Pe măsură ce îți continui procesul de creștere spirituală, la un moment dat în interiorul tău se face liniște. Acest lucru se întâmplă în mod natural de îndată ce te ancorezi mai profund în conștiința ta pură.

Cu această ocazie, realizezi că deși ai fost întotdeauna una cu conștiința ta, în trecut ai fost copleșit de avalanșa de gânduri, emoții și impulsuri senzoriale, care ți-au absorbit conștiința făcându-te să uiți de sine. Acum înțelegi acest proces și îți dai seama că este posibil să transcenzi complet aceste dezechilibre. Cu cât te ancorezi mai plenar în conștiința-martor, cu atât mai limpede îți devine faptul că ești independent de ceea ce contempli și că te poți elibera de fascinația magică pe care o are psihicul tău asupra conștiinței tale. Cu siguranță există o cale de ieșire din acest impas, dar trebuie să o găsești.

Revelația interioară care conduce la eliberarea supremă este prezentată în mod tradițional prin termenul mult uzitat, dar puțin înțeles, de „iluminare”. Problema este că perspectiva noastră asupra iluminării se bazează fie pe experiențele noastre personale, fie pe înțelegerea noastră conceptuală limitată. Dat fiind că marea majoritate a oamenilor nu au avut o astfel de experiență a iluminării, ei fie resping complet ideea că această stare poate exista, fie o consideră o stare mistică de conștiință atât de înaltă încât nu este accesibilă aproape nimănui. Practic, singurul lucru pe care îl știu ei cu siguranță este că nu sunt iluminați.

Atunci când înveți să îți contempli gândurile, emoțiile și obiectele senzoriale din perspectiva conștiinței pure, devine rezonabil să te întrebi dacă nu există o experiență mai înaltă decât aceasta. Nu cumva conștiința se poate focaliza și asupra altor realități decât gândurile, emoțiile și impulsurile senzoriale personale? Se poate ea elibera de cătușele sinelui personal, devenind liberă să exploreze și alte aspecte decât cele ale egoului și ale personalității individuale? De fapt, cum a devenit conștiința atașată de acest sine personal? Atunci când ne punem astfel de întrebări, suntem nevoiți să începem vrem nu vrem o discuție despre realitatea care există dincolo de banerile minții. În mod evident, o astfel de discuție este foarte dificil de purtat în interiorul structurilor mentale pe care suntem obișnuiți să le folosim. De aceea, vom începe să explorăm starea neînlăntuită a conștiinței folosindu-ne de o alegorie. La fel ca Platon, care s-a folosit de dialog pentru a-și prezenta „Alegoria Peșterii” (360 î.Ch.), ne vom folosi și noi de o poveste, prin care vom prezenta alegoria unei case foarte speciale.

Imaginează-ți că te afli într-un câmp deschis deasupra căruia soarele strălucește întotdeauna. Este un loc minunat, foarte luminat și cu o vastă deschidere. De aceea, te decizi să locuiești aici. În acest scop, cumperi terenul respectiv, după care concepi și îți construiești casa viselor tale chiar în mijlocul câmpului. Începi prin a construi o fundație solidă, căci îți dorești o casă rezistentă, care să dureze foarte mult ani. Continuî apoi cu construcția casei propriu-zise, din blocuri de beton care să nu se degradeze și să nu permită apei să intre în casă. Din considerente ecologice, lei decizia să construiești puține ferestre și un acoperș cu multe proeminențe. După ce termini de construit casa, îți dai seama că în ea intră totuși foarte multă căldură, așa că instalezi jaluzele protectoare, care nu numai că reflectă lumina și căldura soarelui către exterior, dar pot fi complet închise, asigurând astfel securitatea casei. Este o casă foarte mare, care poate stoca suficiente provizii pentru a-ți asigura o independență deplină. Ea conține inclusiv camere separate pentru o slujitoare liniștită care face curat prin casă și te lasă să te bucuri de solitudinea ta. Iar această

solitudine este foarte profundă, căci refuzi să îți instalezi în casă telefon și conexiune la internet, și nu ai nici televizor și nici aparat de radio.

În sfârșit casa ta este gata, așa că de-abia aștepti să te muți și să locuiești în ea. Adori deschiderea câmpului, lumina soarelui și frumusețea naturii, dar mai presus de toate, te-ai îndrăgostit de casa ta.

Dat fiind că te-ai implicat în fiecare detaliu al designului casei, aceasta îți poartă cu adevărat semnătura, fiind „una cu tine”. De-a lungul timpului, pentru că îți adori casa, în timp ce sunetele ciudate de afară îți creează un disconfort interior din ce în ce mai mare, ajungi să petreci din ce în ce mai mult timp în casă. La un moment dat, îți dai seama că atunci când toate ușile și ferestrele sunt închise, iar jaluzelele trase, casa ta seamănă din ce în ce mai mult cu o fortăreață, lucru care nu te deranjează deloc. La urma urmelor, până acum ai crescut la oraș, așa că această izolare totală în mijlocul naturii te sperie într-o oarecare măsură. Nu îți dorești însă în niciun caz să te muți de aici.

De aceea, te obișnuiești treptat să trăiești în siguranță în interiorul casei tale. Citești cărți și scrii, lucru pe care ți l-ai dorit dintotdeauna. Această viață trăită în propria ta casă se dovedește destul de confortabilă, căci ai aer condiționat și ai fost suficient de inspirat să îți instalezi un sistem modern de iluminat. De fapt, casa ta ți se pare atât de confortabilă, de plăcută și de sigură încât nici nu-ți mai trece prin minte să ieși afară. La urma urmelor, interiorul casei ți se pare extrem de familiar, absolut previzibil și întru totul sub controlul tău, în timp ce mediul exterior este necunoscut, imprevizibil, și deci imposibil de controlat. Jaluzelele trase se integrează perfect în peisaj, ca niște tablouri, așa că te obișnuiești să le lași astfel și nici prin minte nu-ți mai trece să îți asumi riscul de a le deschide. Ele sunt atât de perfect funcționale încât arunci când le închizi complet în cameră se face un întuneric deplin, indiferent dacă afară este zi sau noapte. Acest lucru nu te deranjează însă, căci te-ai obișnuit să lași în permanență luminile aprinse în casă. Abia când becurile încep să se ardă îți dai seama de impasul în care te-ai băgat singur. Dat fiind că nu te-ai gândit la

Început să îți procuri inclusiv becuri de rezervă, te trezești că atunci când ultimul bec se arde rămâi într-un întuneric deplin și te vezi nevoit să îți găsești bătând drumul prin casă.

Începând din acest moment, singura lumină la care mai ai acces este cea provenită de la câteva lumânări pe care ți le-ai procurat la început, pentru situații de urgență. Acestea nu sunt însă foarte multe, așa că încerci să le folosești cu economie, pentru a le prelungi cât mai mult viața. Dat fiind că ți-a plăcut întotdeauna lumina, această perioadă este foarte dificilă pentru tine, dar nu atât de dificilă încât să te determine să îți transcenzi temerile pe care ți le-ai creat singur legate de părăsirea casei în care te simți în siguranță. Mai devreme sau mai târziu, stresul vieții trăite în întuneric își lasă amprenta asupra stării tale de sănătate, atât asupra celei fizice cât și asupra celei mintale. De-a lungul timpului, tu ai uitat complet de frumusețea câmpului și a luminii de afară, și nu îți mai amintești de ea.

Ai devenit în schimb extrem de preocupat de lumina din casa ta, din ce în ce mai slabă. Singurele licări de lumină pe care le mai cunoști sunt cele provenite de la prețioasele tale lumânări. Atmosfera din casa ta a devenit sumbră. Ești izolat de tot și de toate, iar singura mângâiere care ți-a mai rămas este gândul la casa care te protejează. Nu-ți mai aduci aminte ce anume te-a speriat la început, așa că ți se pare că te ai simțit dintotdeauna temător și neconfortabil. Ai încetat de mult să mai citești și să mai scrii, din cauza lipsei luminii. Casa ta este din ce în ce mai întunecată, iar tu ai căzut pradă beznei.

Într-o zi, slujitoarea ta, care până acum ți-a împărtășit nevoia obsesivă de a rămâne în siguranța casei, te strigă de jos, de la subsol, unde îți păstrezi provizule, și îți spune că a descoperit o întreagă rezervă de lanterne care se aprind prin simpla lor scuturare. Cobori imediat la subsol, care strălucește feeric, căci slujitorul a aprins deja mai multe lanterne. Momentul te emoționează puternic, căci se dovedește extrem de revelator.

De aceea, îți propui să îți dedici întreaga existență de acum înainte creării de lumină, de frumusețe și de fericire în limitele

casei tale. Îți decorezi fiecare cameră cu noile lanterne și le agiți pe toate astfel încât acestea să rămână aprinse până când se face ora de culcare. La lumina lor recent descoperită, reîncepi să citești și să scrii, și descoperi că slujitoarei tale îi place foarte mult să citească ce scrii. Dintr-odată, casa ta pare iluminată nu doar de lumina lanternelor, ci și de strălucirea iubirii slujitoarei tale pentru tine, și a ta pentru ea. Îți imaginezi cu ușurință lumina pe care o puteți crea împreună, atât timp cât nu mai sunteți separați. Începeți să vă petreceți tot timpul împreună, și chiar aranjezi o ceremonie matrimonială prin care să vă uniți destinele. Aceasta este minunată, și amândoi faceți un legământ să aduceți în casa voastră lumina iubirii. Prin comparație cu întunericul în care ați trăit până recent, acum vi se pare că ați ajuns în rai.

Într-o zi, găsești în biblioteca ta o carte. Aceasta ți se pare interesantă, căci vorbește despre lumina naturală și foarte strălucitoare care există „afară”, ba chiar de faptul că te poți „scălda” în această lumină. Se pare că acolo există mai multă lumină decât ți-ai putea imagina vreodată. Și peste toate, aceasta nu trebuie creată, ci există în mod natural. Acest lucru te umple de uimire și de neîncredere. La urma urmelor, singurele lumini de care îți mai aduci aminte sunt cele ale lumânărilor și ale lanternelor. Cum ar putea exista o astfel de lumină permanentă, care să scalde totul în ea? Îți vine greu să înțelegi despre ce vorbește cartea, căci nu ți mai poți imagina lucrurile decât în relație cu realitatea pe care o cunoști. Ai trăit atât de mult timp în interiorul casei și în întuneric, încât nu mai crezi că poate exista și altceva. Singurele lumini pe care le cunoști sunt cele pe care ți le-ai creat singur în interiorul casei. Ai trăit atât de mult timp în aceste condiții încât ai ajuns să îți fundamentezi toate visele, speranțele, convingerile, filozofia și modul de viață pe criteriul existenței în interiorul casei tale întunecate. Întregul tău univers se rezumă la viața pe care ți-ai creat o în interiorul casei tale.

Continui să citești această carte aparent „mistică”, iar ea îți vorbește despre ce înseamnă să pășești în această lumină naturală. Ea pare să descrie o lumină omniprezentă, născută din sine, care luminează totul în simultanitate, conunuu și în mod egal. Deși nu

ai niciun cadru de referință la care să te raportezi pentru a înțelege această imagine, ea atinge o coardă foarte sensibilă din inima ta. În continuare, cartea te învață să ieși afară, adică să treci de zidurile existenței pe care ți ai creat-o singur. De fapt, ea afirmă că atât timp cât vei rămâne atașat de lumea pe care ți-ai creat-o singur cu scopul de a evita întunericul, nu vei cunoaște niciodată abundența luminii naturale aflată dincolo de zidurile casei tale. Cum să ieși însă în condițiile în care depinzi atât de mult de tot ce ai construit în interiorul acesteia?

Analogia vieții trăite în interiorul propriei tale case corespunde perfect dramei cu care te confrunți. Conștiința ta s-a obișnuit să trăiască în interiorul unei zone închise din sine, pe care o consideră absolută. Ea are patru pereți, o podea și un tavan, și este atât de solidă încât nicio rază de lumină naturală nu poate pătrunde în interiorul ei. Singura lumină la care ai acces este cea pe care ți-o crezi singur. Dacă nu îți crezi situații pozitive de viață, tu trăiești în întuneric. De aceea, tu ești ocupat în permanență cu decorarea casei tale. Cu alte cuvinte, tu încerci să acumulezi în interior tot felul de lucruri (experiențe), în speranța că vei crea astfel puțină lumină în casa pe care ți-ai creat-o singur și în care te-ai izolat complet.

Aceasta este imaginea situației în care te afli: tu trăiești în interiorul casei pe care ți-ai construit-o, complet izolat de lumina naturală de afară, în mijlocul unui câmp deschis scăldat în cea mai strălucitoare lumină cu putință. Din ce este confecționată această casă? Din ce sunt făcute zidurile ei? Casa ta este confecționată din gândurile și din emoțiile tale, iar zidurile ei sunt făcute din psihicul tău, din toate experiențele tale trecute, din toate conceptele, opiniile, punctele de vedere, convingerile, speranțele și visele pe care le-ai adunat de-a lungul timpului în jurul tău. Acestea te înconjoară de pretutindeni, din față și din spate, din dreapta și din stânga, de sus și de jos. În timp, tu te-ai atașat de un set de gânduri și de emoții, pe care le-ai ținut între ele, creând astfel lumea conceptuală în care trăiești.

Această structură mentală blochează în totalitate trecerea luminii naturale care există în afara zidurilor sale. Aceste ziduri

sunt alcătuite din gânduri și din emoții, și sunt suficient de groase pentru a nu permite luminii naturale să pătrundă în interiorul structurii. De aceea, aici nu există altceva decât întuneric. Tu ești atât de fascinat de gândurile și de emoțiile tale încât nu mai ieși niciodată în afara structurii create de ele.

Dacă dorești să vezi cât de restrictive sunt aceste ziduri, încearcă să treci prin ele. Să spunem că ai o teamă instinctivă de înălțimi. Când erai mic, ai căzut de pe o scară, iar această impresie nu te-a mai părăsit niciodată. Acesta este unul din zidurile tale. Dacă te îndoieste de acest lucru, încearcă să treci prin el. Să spunem că în viața ta se întâmplă ceva care îți activează această temere străveche și te decizi să te confrunți cu ea. Cu cât te apropii mai tare de ea, cu atât mai puternică devine nevoia ta de a te retrage. Amintirile din trecutul tău alcătuiesc o frontieră pe care dorești intuitiv să o eviți. Acest lucru este cât se poate de natural, căci nimeni nu încearcă să treacă printr-un zid, ci îl evită. Din cauză că ai făcut acest lucru atât de mult timp, aceste ziduri au sfârșit prin a te izola complet în interiorul perimetrului pe care îl creează. Ele au devenit astfel o închisoare, iar conștiința ta nu mai reușește să treacă de limitele lor. Nefiind capabil să te apropii de ele, tu nu mai ai nicio idee legată de ceea ce se întâmplă dincolo de ele.

Atunci când te apropii de frontierele create de gândurile și emoțiile tale, te simți ca și cum te-ai îndrepta către un abis. Ultimul lucru din lume pe care ți-l dorești este să sari în el. În realitate, dacă dorești să devii cu adevărat liber, va trebui să treci prin acest abis, căci numai astfel poți ieși din închisoarea pe care ți-ai creat-o singur. Mai devreme sau mai târziu, îți vei da seama că tu nu ești condamnat să trăiești de-a pururi în întuneric și că singurele care te împiedică să ai acces la lumina infinită sunt zidurile pe care ți le-ai creat singur din gândurile și din emoțiile tale. Este foarte important să faci această distincție dacă dorești să descoperi lumina. Dacă vezi un zid care te protejează de întunericul etern, este normal să nu îți dorești să te apropii de el, dar dacă vezi un zid care împiedică lumina să ajungă la tine, normal este să te apropii de el și să îl dărâmi, pentru a lăsa astfel lumina să

treacă. În literatura mistică se spune că pentru a ajunge la lumina infinită trebuie să treci prin noaptea cea mai întunecată. Acest așa-zis „întuneric” este de fapt un zid care împiedică trecerea luminii. Ceea ce trebuie să faci tu este să treci dincolo de acest zid.

Nu este deloc greu să treci dincolo de ziduri. Zi de zi, fluxul natural al vieții se ciocnește de aceste ziduri și încearcă să le dărâme, dar noi le apărăm de fiecare dată. Ceea ce trebuie să înțelegi este că atunci când te aperi, tu îți aperi de fapt aceste ziduri. În afara lor nu există nimic de apărut. În afara lucidității conștiinței pure nu mai există decât casa pe care ți-ai construit-o pentru a locui în interiorul ei. Ea reprezintă lucrul pe care îl aperi, cu scopul de a te proteja, căci tu te ascunzi în interiorul ei. Ori de câte ori se întâmplă ceva care îți pune în pericol zidurile psihicului tău, tu devii extrem de defensiv. Tu ți-ai construit o imagine de sine, te-ai mutat în interiorul ei, iar acum îți aperi această casă cu toate armele de care dispui. Această casă cu care te identifici este alcătuită în totalitate din gândurile tale. Atunci când spui: „Sunt o femeie în vârstă de 45 de ani. Sunt măritată cu Joe și am absolvit școala cutare”, acestea sunt simple gânduri. Ceea ce ție ți se pare real sunt simple gânduri de care te cramponezi, cu disperare: „Bine, dar am fost majoretă și șefa clasei mele.” Da, dar acest lucru s-a întâmplat acum 30 de ani. Aceste situații nu mai există în lumea reală. Ele continuă să existe însă în interiorul tău, sub forma zidurilor în interiorul cărora trăiești.

Ce se întâmplă dacă cineva pune la îndoială imaginea ta legată de sine și face o gaură cât de mică în ea? De pildă, ce se poate întâmpla dacă cineva zdruncină unul din gândurile care alcătuiesc fundația casei pe care a construit-o psihicul tău? De pildă, imaginează-ți că la vârsta de 20 de ani cineva îți spune: „Acestia nu sunt părinții tăi. Ai fost adoptat. Nu ți-au spus niciodată?” Ai vrea să negi cu înverșunare această afirmație, dar persoana respectivă îți arată documentele de adopție. Dintr-odată, întreaga ta imagine de sine se cutremura din temelii. Este suficient ca un singur gând aflat la temelia acestei imagini să se dovedească greșit pentru ca întreaga structură să înceapă să se clatine amenințător. În ființa ta apare o teamă feroce și se produce o agitație incredibilă.

din cauză că un singur gând pe care l-ai considerat imuabil se dovedește a fi greșit. Motivul pentru care te simți atât de zdruncinat este că această slăbiciune pune în pericol întreaga casă a psihicului tău, pe care ți-ai construit o și în care locuiești, simțindu-te atât de confortabil. Ca să corectezi această situație, începi să îți construiești un întreg edificiu mental: „Tot ce știu este că părinții mei adoptivi au fost foarte cumsecade, așa cum părinții mei biologici nu ar fi putut fi niciodată. Faptul că m-au adoptat și m-au crescut la fel ca pe copilul lor mă face să cred că au fost încă și mai deosebiți decât credeam până acum.” Prin astfel de gânduri, tu astupi destul de eficient gaura creată în eșafodajul structurii tale interioare. Așa procedăm noi întotdeauna cu zidurile noastre. Noi încercăm să le menținem cât mai solide, astfel încât nimic să nu le pună în pericol stabilitatea.

Te rog să remarci faptul că tu ai astupat gaura din zidurile personalității tale cu ajutorul altor gânduri. Așa procedează toți oamenii. La fel ca cele două personaje din povestea noastră, care s-au băncadat pline de teamă în interiorul casei lor întunecoase, deși aceasta se afla în plin câmp luminat de soare, făcând apoi tot ce le-a stat în puteri pentru a crea pușina lumină artificială în interiorul casei, noi încercăm din răspateri să ne construim o lume în interiorul zidurilor exterioare ale personalității noastre în care să aducem o rază de lumină în întunericul generalizat. Ne decorăm zidurile cu amintirile experiențelor noastre trecute și cu visele noastre legate de viitor. Dar acestea nu sunt altceva decât simple gânduri. La fel cum oamenii din povestea noastră au în permanență posibilitatea de a ieși afară din casă, și noi avem în permanență posibilitatea de a ieși din lumea artificială a gândurilor noastre, într-o lume exterioară nelimitată. Conștiința noastră se poate dilata oricât de mult, putând cuprinde în sine întregul spațiu cosmic, nu doar spațiul limitat în care ne-am obișnuit să trăim. Mai târziu, când vom privi retroactiv casa în care am locuit atâtea vreme, ne vom întreba umii cum ne-am putut acomoda cu ea.

În asta constă călătoria noastră spirituală. Adevărata libertate este mai aproape de noi decât putem crede. Ea există pur și simplu în afara zidurilor de autoapărare pe care ni le-am construit.

Iluminarea este într-adevăr ceva foarte special, dar noi nu ar trebui să ne focalizăm asupra ei, ci asupra zidurilor create de noi înșine care ne blochează accesul luminii. Ce sens are să ne construim astfel de ziduri care să ne blocheze accesul la lumină, iar apoi să căutăm iluminarea!? Dacă dorești să ieși în afara acestor ziduri, tot ce trebuie să faci este să lași viața de zi cu zi să le dărâme, respectiv să nu mai participi la susținerea, întreținerea și apărarea fortăreței tale.

Imaginează-ți conștiința alcătuită din gândurile tale stând în mijlocul unui ocean de lumină provenită de la o mie de miliarde de stele. Imaginează-ți conștiința ta prinsă în capcana întinericului din această casă, luptându-se zilnic să supraviețuiască la lumina artificială a experiențelor tale limitate. În continuare, imaginează-ți că aceste ziduri se prăbușesc, iar conștiința ta devine liberă fără niciun efort, dilatându-se în strălucirea care a reprezentat dintotdeauna esența ei. Dacă ar fi să numim într-un fel această experiență, nu i-am putea spune decât: iluminare.

Mult dincolo de această lume

In ultimă instanță, cuvântul „dincolo” surprinde perfect adevărata semnificație a spiritualității. În sensul său cel mai elementar, a trece dincolo înseamnă a-ți depăși propriile limite, a nu mai exista în starea ta curentă. Atunci când treci dincolo de tine însuși, ajungi într-o lume în care nu mai există hotare și frontiere. Limitele și frontierele nu pot exista decât atunci când încetezi să mai treci dincolo de tine însuși. Dacă nu te oprești niciodată din acest proces, înseamnă că ai trecut într-o lume în care nu mai există limite, hotare și orice frontieră care ar delimita un sine restrictiv.

Dincolo se află infinitul, în toate direcțiile. Dacă îndrepti o rază laser către un spațiu în care nu există nimic, ea va continua să avanseze la infinit. Ea nu încetează să facă acest lucru decât în măsura în care crezi în calea ei un obstacol pe care nu îl poate penetra. Aceste obstacole creează aparența finitului în interiorul spațiului infinit. Obiectele par finite numai pentru că percepția ta se lovește de frontierele tale mentale. În realitate, tot ceea ce există este infinit. Tu ești cel care dă acestei infinități o formă limitată și care vorbește de frontiere. Ce sunt aceste frontiere? Nimic altceva decât fragmente ale infinității. În realitate nu există limite. Nu există decât universul infinit.

Pentru a trece dincolo, trebuie să transcenzi limitele pe care ți le-ai creat singur, definind toate lucrurile din realitatea ta. Asta înseamnă să îți modifice însuși centrul ființei. În momentul de față

tu te folosești de mintea ta analitică pentru a împărți lumea în obiecte individuale create de gândurile tale. În continuare, tu te folosești de aceeași minte pentru a crea interconexiuni definite ale acestor obiecte, în încercarea de a păstra o aparență de control asupra lumii exterioare. Acest mecanism devine cu deosebire evident atunci când încerci să îți explici lucrurile necunoscute. De pildă, îți spui: „Nu am nicio îndoielă că mâine nu va ploua, căci este ziua mea liberă. Iar cum lui Jennifer îi place să iasă în aer liber, cu siguranță va don și mergea cu mine într-o drumeție. De fapt, dacă mi-aș don o zi liberă, Tom m-ar acoperi imediat la serviciu. La urma urmelor, și eu l-am acoperit o dată pe el.” Tu îți creezi astfel o întreagă lume în imaginația ta, încercând să îți explici lumea exterioară, inclusiv viitorul. Punctele tale de vedere, opiniile, preferințele, conceptele, obiectivele și convingerile tale sunt tot atâtea modalități de a reduce universul infinit la o imagine finită pe care să o poți controla. Dat fiind că mintea analitică nu poate gestiona infinitatea, tu ți-ai creat o realitate alternativă alcătuită din gândurile tale finite, care rămân întotdeauna fixe în mintea ta. Ai luat realitatea, ai divizat-o în fragmente și ai selectat câteva dintre acestea, pe care le-ai pus laolaltă, creând astfel o imagine mentală. Acest model mental a devenit apoi realitatea ta, iar acum faci tot ce îți stă în puteri, zi și noapte, pentru a adapta lumea exterioară astfel încât să se potrivească cu modelul tău. Tu etichetezi automat tot ce nu se potrivește ca fiind rău, nedrept sau greșit.

Dacă se întâmplă ceva care nu corespunde imaginii tale mentale despre lume, tu opui rezistență, te aperi, raționalizezi. Te simți frustrat și furios din cauza unor lucruri minore, pentru simplul motiv că acestea nu corespund modelului tău interior asupra realității. Dacă dorești să transcenzi acest model, va trebui să-ți asumi riscul de a nu mai crede în el. Atunci când modelul tău mental te deranjează, înseamnă că el nu mai descrie fidel realitatea înconjurătoare. De aceea, nu ai de ales decât între două alternative: fie opui rezistență realității, fie treci dincolo de limitele modelului tău.

Pentru a putea trece dincolo de acest model, trebuie mai întâi de toate să înțelegi de ce l-ai construit. Cea mai ușoară modalitate de a înțelege constă în a studia ce se întâmplă atunci când modelul

nu funcționează. Probabil că ți s-a întâmplat să îți construiești un întreg model de viață pe baza comportamentului unei alte persoane sau a permanenței unei relații. Când modelul nu a mai fost adecvat, ai simțit că întreaga ta lume interioară se prăbușește. Dacă persoana în funcție de care ți-ai construit întregul model te-a părăsit, a murit sau și-a schimbat într-un fel comportamentul, modelul tău s-a prăbușit ca un castel din cărți de joc, iar imaginea ta de sine, inclusiv a relațiilor tale cu lumea exterioară, a început să se destrame. Ai intrat atunci în panică și ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a o menține: ai implorat, te-ai certat și te-ai luptat din răsuferință pentru a împiedica intrarea în colaps a lumii tale.

Dacă ai trăit o astfel de experiență (și marea majoritate a oamenilor au trăit), ți-ai dat probabil seama că modelul pe care ți l-ai construit a fost fragil (în cel mai bun caz). În astfel de cazuri, modelul și tot ce conține el, inclusiv imaginea ta de sine și cea legată de restul realității, se pot prăbuși în orice moment. Experiențele de acest fel se numără printre cele mai importante experiențe de viață posibile, căci îți permit să te confrunți direct cu motivele pentru care ți-ai construit respectivul model. Nivelul de dezorientare și de disconfort pe care îl simți într-un astfel de moment este înfricoșător. Tu simți că te îneci și încerci totul pentru a-ți regăsi cadrul de referință familiar, adică percepția normală.

Nu este însă necesar ca întreaga lume să se prăbușească în jurul nostru pentru a înțelege acest mecanism. Noi încercăm în permanență să susținem modelul mental pe care ni l-am construit. Dacă dorești să înțelegi de ce faci anumite lucruri, nu le mai face și vezi ce se întâmplă. Să spunem că ești fumător. Dacă te decizi să nu mai fumezi, te confrunți în scurt timp cu impulsurile care te-au făcut să te apuci de fumat. Ele reprezintă motivul cel mai apropiat de tine pentru care fumezi. Dacă îți vei analiza aceste impulsuri vei vedea ce anume le-a cauzat. Vei cunoaște astfel următorul strat al cauzalității, apoi următorul, și așa mai departe. În mod similar, există un motiv pentru care mănânci prea mult, sau pentru care te îmbraci în felul în care o faci. De fapt, există un motiv pentru orice faci. Dacă dorești să afli de ce îți pasă atât de tare de hainele pe care le porți sau de o anumită coafură, nu mai purta aceste haine

sau această coafură într-o zi și vezi ce se întâmplă. Trezește-te dimineața și ieși afară cu părul în dezordine, dar fii atent la energia din interiorul tău. Vezi ce se întâmplă dacă nu faci lucrurile care te fac să te simți confortabil. În acest fel, vei înțelege de ce le faci.

Tu încerci în permanență să rămâi în interiorul zonei tale de confort. În acest scop, faci tot ce îți stă în puteri pentru a păstra persoanele, locurile și obiectele din viața ta în ordinea care corespunde modelului tău mental. Atunci când nu reușești, începi să te simți neconfortabil. Mîntea ta devine foarte activă, spunându-ți în permanență ce să faci pentru a restabili ordinea cunoscută. Atunci când cineva se comportă în afara așteptărilor tale, mîntea ta intră în panică. Ea începe să se întrebe imediat: „Ce trebuie să fac? Nu pot să ignor pur și simplu ce a făcut. Ar trebui să îl abordez, sau să rog pe altcineva să vorbească cu el.” Cu alte cuvinte, mîntea ta îți spune să reglezi imediat situația. Unicul lucru care o interesează nu este să faci un lucru sau altul, ci doar să te întorci în zona ta de confort. Această zonă este prin excelență finită. De aceea, orice încercare de a rămâne în interiorul ei te limitează în mod automat. Transcenderea acestei zone înseamnă renunțarea la efortul de a menține lucrurile în limitele definite de tine.

Așadar, există două modalități de a trăi. Prima este aceea în care îți consacri întreaga viață pentru a rămâne în interiorul zonei tale de confort, iar a doua este aceea în care încerci din răspuț să te eliberezi. Cu alte cuvinte, tu îți poți consacra întreaga viață idealului de a te asigura că nimic nu iese în afara limitelor modelului tău mental, sau idealului de a te elibera de limitările acestui model.

Pentru a înțelege mai bine acest proces, imaginează-ți că te afli la o grădină zoologică și te distrezi de minune, până când vezi un ugru într-o cușcă mică. Fără să vrei, te gîndești cum ar fi să îți petreci tot restul zilelor într-un mediu atât de restrîns. Chiar și simplul gînd îți dă fiori pe șira spinării. Adevărul este însă că zona ta de confort reprezintă exact o astfel de cușcă, cu singura diferență că ea nu îți limitează corpul, ci conștiința. Dat fiind că nu ești capabil să ieși în afara zonei tale de confort, tu ești practic închis în interiorul acesteia.

Dacă vei observa cu atenție ce se întâmplă, vei constata că ești dispus să rămâi în această cușcă numai pentru că ți-e frică. Zona ta de confort îți este familiară. Dincolo de ea se află însă necunoscutul. Pentru a înțelege și mai bine acest lucru, imaginează-ți o persoană extrem de paranoică. Aceasta se simte tot timpul speriată, fiind convinsă în fiecare moment al vieții sale că cineva îi vrea răul. Dacă îi oferi cușca tigrului, spunându-i că acolo va fi protejată, s-ar putea foarte bine să accepte oferta ta. Această persoană nu ar considera cușca o limitare a spațiului său personal, ci un mijloc eficient de protecție. Ceea ce ție ți se pare o închisoare, ei i se pare un factor de siguranță. Tu cum te-ai simți dacă un serviciu de securitate ar veni și ți-ar baricada întreaga casă, bătând în cuie ușile și punându-ți grății la ferestre? Ai intra în panică și ai dori să ieși imediat afară, sau le-ai mulțumi agenților de securitate pentru siguranța pe care ți-o oferă?

Marea majoritate a oamenilor optează pentru a doua variantă atunci când vine vorba de limitele psihicului lor. Ei își doresc să rămână pentru totdeauna în zona lor de confort și să se simtă în siguranță. În niciun caz nu simt nevoia să strige: „Scoateți-mă afară! Sunt blocat în această lume minuscule, în care totul se derulează după aceeași rutină și în care trebuie să îmi fac griji pentru tot ce fac ceilalți, pentru felul în care arăt și pentru tot ce spun vreodată. Vreau să ies!” De fapt, ei nu numai că nu vor să iasă afară, dar încearcă din răspuțeri să mențină stabilitatea acestei cuști. Atunci când nu se simt confortabil, ei sunt dispuși să facă orice pentru a se întoarce în siguranța și confortul cuștii pe care și-au creat-o singuri. Cu alte cuvinte, ei își iubesc această cușcă. Ori de câte ori zăbrelele ei slăbesc, ei le fixează imediat la loc, astfel încât să se simtă din nou confortabil în interiorul ei.

Anunci când începi să te trezești din punct de vedere spiritual, cu realizezi că ești prins într-o cușcă. Privești în jurul tău și constăți că te afli într-un spațiu atât de înghesuit încât abia dacă reușești să te miști în interiorul lui. La cea mai mică mișcare, te lovești de limitele propriei tale zone de confort. De pildă, te temi să le spui oamenilor ce gândești cu adevărat. Ești prea speriat pentru a te

manifesta liber, așa cum ești. Nu te simți niciodată bine decât dacă poți controla situația.

De ce faci toate aceste lucruri? Practic, nu ai niciun motiv. Aceste limite nu ți-au fost fixate de altcineva. Tu ești cel care ți le-ai fixat, singur. Atunci când nu te afli în interiorul zonei tale de confort, tu te simți speriat, rănit și amenințat. Tigrul își cunoaște limitele cuștii, căci dacă încearcă să le depășească se lovește de gratii. În mod similar, dacă încerci să îți depășești limitele proprii cuștii, psihicul tău începe să opună rezistență, ca și cum s-ar lovi de niște gratii. De îndată ce te apropii de limitele zonei tale de confort, el îți dă de înțeles acest lucru în termeni cât se poate de clari.

Să analizăm puțin în ce constă această zonă de confort prin intermediul unui exemplu. În trecut, dacă doreai să ții un câine în curtea din spate, trebuia să pui un gard, pentru ca animalul să nu fugă. În zilele noastre nu mai este nevoie de gard, căci totul a devenit electronic. De aceea, este suficient să instalezi o zgardă electronică la gâtul câinelui. Fencit, animalul se gândește: „Uau! Sunt liber! Până acum trebuia să stau în interiorul unui gard. Acum pot merge oriunde doresc. E grozav!” De bună seamă, el se îndreaptă glonț exact către locurile în care nu are voie să meargă, dar de îndată ce ajunge la limita unde ar fi trebuit să fie gardul, începe să latre și sare înapoi. Ce s-a întâmplat? Acolo se află o limită invizibilă, iar când câinele se apropie de ea, zgarda îi transmite un mic șoc electric. Durerea este suficient de neplăcută pentru ca animalul să se teamă ori de câte ori se apropie de limita invizibilă. După cum poți vedea, o cușcă nu trebuie neapărat să arate ca o închisoare cu zăbrele. Uneori, ea este creată de teamă și de disconfort. În mod similar, ori de câte ori te apropii de limitele zonei tale de confort, tu începi să te simți neconfortabil și nesigur. Acestea sunt gravile cuștii tale. Din păcate, atât timp cât rămâi în interiorul ei, tu nu poți ști ce se întâmplă în afara cuștii. Lumea ta pare finită și temporală numai din cauza hotarelor acestei cuștii. Dincolo de acestea încep eternitatea și infinitatea.

A trece „dincolo” înseamnă a trece dincolo de limitele acestei cuștii. Sufletul este infinit și nu are nevoie de o cușcă. El este liber

să se dălate în toate direcțiile și să experimenteze întreaga viață. Acest lucru nu se poate întâmpla însă decât dacă ești dispus să privești în față realitatea, fără niciun filtru mental. Dacă încă mai ai hotare psihice – iar existența lor este ușor de constatat, căci te lovești de ele în fiecare zi –, trebuie să îți propui să treci dincolo de acestea. Reține însă: decorarea cuștii tale cu experiențe frumoase, cu amintiri sublime și cu vise mărețe nu este totuna cu transcenderea ei. Indiferent cum o numești, o cușcă rămâne o cușcă. Tu trebuie să îți propui să treci dincolo de ea.

Așa cum spuneam, tu te lovești de limitele cuștii tale în fiecare zi. În astfel de cazuri, fie te tragi înapoi, fie încerci să modifici în mod forțat realitatea exterioară astfel încât să continui să te simți confortabil. Cu alte cuvinte, tu te folosești de geniul minții tale pentru a rămâne în interiorul cuștii. Planifici zi și noapte ce mai poți face pentru a rămâne în interiorul zonei tale de confort. Uneori nu poți adormi noaptea din cauză că te gândești prea intens ce ai de făcut pentru a rămâne în interiorul acestei cuștii: „Ce să fac pentru ca ea să nu mă părăsească? Cum o pot împiedica să devină interesată de un alt bărbat?” În acest fel, nu încerci decât să te asiguri că nu te vei lovi de zăbrelele cuștii tale.

Să ne întoarcem pentru o clipă la exemplul cu câinele. Dacă acesta era obișnuit să cutreiere liber, momentul în care se decide să nu mai depășească hotarele micului spațiu pe care i l-ai desemnat (pentru că se teme de ele) reprezintă o zi tristă pentru el. Ce se întâmplă însă dacă avem de-a face cu un câine cu adevărat curajos și ferm hotărât să își păstreze cu orice preț libertatea? Acest câine nu renunță cu una cu două. El stă tot timpul în preajma zonei în care zgarda sa începe să vibreze și face în fiecare zi un pas mic înainte, încercând să se obișnuiască cu senzația câmpului de forță. Dacă va continua în acest fel, mai devreme sau mai târziu va reuși să treacă de acesta. Nimeni și nimic nu l-ar putea împiedica să o facă. Nefiind altceva decât o graniță artificială, el o va putea depăși în momentul în care se va obișnui cu disconfortul de moment creat de trecerea ei. Tot ce trebuie să facă în această direcție este să își păstreze fermitatea voinței și să suporte disconfortul creat. Zgarda

nu îl poate răni efectiv. Ea nu face altceva decât să îi creeze o senzație de disconfort. Dacă animalul este dispus să treacă dincolo de zona sa de confort, el va putea ieși în afara zonei desemnate de tine și se va putea întoarce la tine ori de câte ori va dori.

Cușca psihologică în care te afli tu este absolut comparabilă. Atunci când te apropii de limitele ei, tu te simți nesigur, gelos, speriat sau obsesiv. Dacă nu ești foarte diferit de majoritatea oamenilor, te tragi înapoi și nu mai încerci a doua oară. Adevărata spiritualitate începe însă atunci când te decizi să nu renunți niciodată la o nouă încercare. Ea constă în angajamentul de a trece dincolo, indiferent de prețul plătit. Este o călătorie infinită, care înseamnă să treci dincolo de propriile tale frontiere în fiecare clipă, pentru tot restul vieții tale. Asta înseamnă să stai tot timpul în preajma zonelor care te fac să te simți neconfortabil, fără să te întorci niciodată în zona ta de confort. Un om cu adevărat spiritual împinge în fiecare clipă aceste hotare, din ce în ce mai departe, și nu se întoarce niciodată de unde a plecat.

Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege că trecerea dincolo de limitele tale psihologice nu îți poate face niciun rău. Dacă ești dispus să stai la limita zonei tale de confort și să continui să mergi înainte, vei trece dincolo de aceasta. Înainte te retrăgeai atunci când te simțeai neconfortabil. Acum nu faci decât să te relaxezi și să treci dincolo de zona respectivă. La acest lucru se rezumă întregul proces al transcendenței. Treci dincolo de locul în care te afli: acum un minut și gestionezi situația din momentul prezent.

Tu ești dispus să treci dincolo și să nu mai simți nicio limitare? Imaginează-ți că ai o zonă de confort atât de extinsă încât nimic nu te mai poate deranja, indiferent ce se întâmplă în viața ta. Treci cu ușurință de la un eveniment la altul, iar mintea ta rămâne în permanență tăcută. Nu faci altceva decât să interacționezi cu realitatea din fața ta, păstrându-ți pacea interioară și inspirația. Chiar dacă inima ta mai reacționează când și când, simțindu-și anumite hotare amenințate, mintea ta nu începe să se lamenteze căci tu lași totul să treacă prin tine. Așa trăiesc marii înțelepți. Dacă te antrenezi la fel ca un mare sportiv să te relaxezi de îndată

ce simți apăsarea unui buton emoțional și să mergi mai departe, totul se termină aici. Îți dai astfel seama că orice s-ar întâmpla, tu vei fi de-a pururi în siguranță. Nimic nu te poate limita cu adevărat decât numai frontierele pe care ți le-ai impus singur, iar acum știi cum să procedezi atunci când te izbești de acestea. În final ajungi chiar să îți privești cu iubire propriile frontiere, căci acestea îți indică direcția în care trebuie să te îndrepti în continuare pentru a te elibera complet. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să te relaxezi constant și să mergi mai departe. Într-o bună zi, când te vei aștepta mai puțin, te vei trezi față în față cu infinitatea. Asta înseamnă să treci „dincolo”, adică să transcenzi.



Detaşarea de falsa soliditate

Locul din interiorul psihicului individual este extrem de complex şi de sofisticat. Aici există tot felul de forţe conflictuale, care se modifică în permanenţă datorită unor stimuli interiori şi exteriori. Datorită lor, nevoile, temerile şi dorinţele se schimbă considerabil în perioade relativ scurte de timp. De aceea, foarte puţini oameni înţeleg cu adevărat ce se întâmplă în interiorul lor. Luciditatea lor nu este suficient de mare pentru a putea observa toate aceste transformări complexe ale energiilor şi relaţiile de tip cauză-efect care există între gândurile, emoţiile şi nivelele lor energetice. În consecinţă, ei fac un efort permanent pentru a-şi menţine integritatea egoului individual. Acest lucru nu este însă deloc simplu, căci nimic nu este stabil în interiorul lor: stările lor de spirit, dorinţele, preferinţele, anupatiile, stările de entuziasm şi de letargie. Menţinerea disciplinei necesare pentru a crea măcar o aparenţă de control şi de ordine pe acest nivel reprezintă o sarcină permanentă.

Atunci când te lupţi constant cu aceste schimbări psihologice şi energetice, fără să înţelegi mare lucru din ele, tu suferi. Chiar dacă nu ţi se pare că suferi, prin comparaţie cu alte momente de suferinţă mai intensă, adevărul este că responsabilitatea de a-ţi menţine integritatea egoului reprezintă o formă de suferinţă în sine. Acest lucru devine cu deosebire evident atunci când realitatea pe care o cunoşti începe să se destrame. În acest caz, psihicul tău intră într-o

stare de agitație frenetică, iar tu faci un efort disperat să îți menții integritatea lumii așa cum o cunoști. De ce anume te poți agăța însă? Singurele „obiecte” care îți populează psihicul sunt gândurile, emoțiile și mișcările energetice, care nu sunt solide. Ele sunt la fel ca norii: vin și pleacă, având o existență efemeră în vastitatea spațiului tău interior. Și totuși, tu te crampezi de ele, ca și cum acest lucru ar putea substitui soliditatea lor. Budiștii au creat un termen pentru acest mecanism: „atașament”. În ultimă instanță, psihicul uman nu este altceva decât o sumă de atașamente.

Pentru a înțelege mai bine în ce constă atașamentul, trebuie să înțelegem cine este cel care se atașează. Dacă te vei retrage suficient de mult în interiorul tău, vei constata că există un aspect al ființei tale care nu se schimbă niciodată. Aceasta este conștiința sau luciditatea ta. Ea este cea conștientă de gândurile, emoțiile și stimulii senzoriali receptați de simțurile tale fizice. Ea este adevărata rădăcină a Sinelui tău. Tu nu ești una cu gândurile tale, ci ești martorul lor. Nu ești una cu emoțiile tale, ci doar le simți. Nu ești una cu corpul tău, ci îl privești în oglindă și experimentezi această lume exterioară prin intermediul ochilor și urechilor sale. În esență, tu ești ființa conștientă care știe că este conștientă de toate aceste „obiecte” interioare și exterioare.

Dacă îți vei explora propria conștiință, care nu este altceva decât atenție pură sau luciditate, vei constata că aceasta nu există într-un punct particular din spațiu, ci este mai degrabă un câmp ce se focalizează asupra unui set particular de obiecte prin intermediul procesului de concentrare. Spre exemplu, tu îți poți conștientiza un singur deget sau întregul corp. Te poți pierde într-un singur gând, sau poți fi simultan conștient de toate gândurile și emoțiile tale, de corpul tău și de mediul înconjurător. Conștiința este un câmp dinamic al lucidității care are capacitatea de a se focaliza asupra unei fante sau de a se dilata oricât de mult dorește. Atunci, când conștiința se concentrează suficient de intens, ea uită de simțul infinit al Sinelui. Cu alte cuvinte, ea nu se mai experimentează pe sine ca un câmp de conștiință pură, ci se identifică cu obiectele asupra cărora se focalizează. Așa cum am mai arătat, asta

se întâmplă atunci când ești atât de absorbit de un film încât uiți complet de faptul că stai într-un cinematograf întunecat și friguros. În acest caz, conștiința nu se mai concentrează asupra corpului și asupra mediului înconjurător, ci asupra universului virtual creat de film, care o absoarbe până la uitarea completă de sine. Acest exemplu poate fi generalizat la întreaga experiență de viață. Simțul identității este determinat de focalizarea conștiinței.

Ce anume te determină însă să îți focalizezi conștiința asupra unui aspect sau altul? Pe nivelul cel mai elementar, focalizarea conștiinței este determinată de tot ceea ce îți captează atenția pentru că se diferențiază de restul. Pentru a înțelege mai bine acest lucru, imaginează-ți că ești focalizat asupra observării vastului spațiu interior, prin care trece fluxul delicat al unor forme-gând întâmplătoare; o pisică, un cal, un cuvânt, o culoare sau un gând abstract. Să spunem acum că unul din aceste obiecte se diferențiază de restul fluxului. Îți dai imediat seama că cu cât te focalizezi mai intens asupra lui, cu atât mai mult îți înceunește el mișcarea. În final, dacă te focalizezi suficient de intens asupra lui, el se oprește complet. Forța conștiinței tale îl poate stabili prin simpla focalizare asupra lui. Așa cum un pește poate trece prin apă, dar nu și prin gheață, care nu este altceva decât apă concentrată, liparele energetice mentale și emoționale devin fixe atunci când întâlnesc în cale conștiința concentrată. Simpla diferențiere creată de concentrarea conștiinței asupra unui obiect în defavoarea celorlalte dă naștere atașamentului. Consecința acestuia este că gândurile și emoțiile selective rămân pe loc o perioadă suficient de lungă de timp pentru a constitui cărămizile psihicului.

Atașamentul este unul din cele mai primordiale acte. Dat fiind că unele obiecte rămân mai mult timp în atenția conștiinței, în timp ce altele trec cu ușurință prin ea, luciditatea tinde să se focalizeze mai ușor asupra lor. Ele devin astfel puncte fixe și dau naștere unui simț al orientării, al relației și al siguranței în mijlocul schimbărilor interioare constante. În continuare, această nevoie de orientare se extinde inclusiv asupra lumii exterioare. Deși te cramponezi în principal de obiectele interioare, tu te folosești de acestea pentru a

te orienta și pentru a te conecta în mijlocul multitudinii de obiecte fizice pe care ți le prezintă simțurile. Creezi apoi gânduri care unesc aceste obiecte într-o imagine coerentă și te atașezi de această structură creată de tine. În final, te simți atât de conectat cu această structură încât îți construiești întreaga identitate în jurul ei. Datorită atașamentului tău față de ea, aceasta rămâne fixă, iar tu te conectezi și mai puternic cu ea. Așa se naște psihicul uman. Prin atașamentul tău față de diferite obiecte-gând efemere, tu creezi în mijlocul oceanului minții goale o insulă aparent solidă. Atunci când dispui de un gând care rămâne, tu ai în sfârșit ceva de care să te agăți. Cu cât te cramponezi de mai multe astfel de gânduri, cu atât mai solidă devine structura interioară asupra căreia se focalizează conștiința ta. Cu cât aceasta își îngustează mai mult atenția pentru a se focaliza asupra structurii create de ea, cu atât mai puternică devine tendința de a te folosi de această structură pentru a-ți defini identitatea. Atașamentele creează cărămizile și mortarul cu ajutorul cărora îți construiești sinele conceptual. În mijlocul vastului spațiu interior, tu îți creezi o insulă solidă de care să te sprijini, folosindu-te în acest scop exclusiv de vaporii gândurilor tale.

Cine este cel care se simte pierdut și care încearcă să își construiască un simț al identității pentru a se regăsi pe sine? Aceasta este însăși esența spiritualității. Tu nu te vei descoperi niciodată pe sine în structura pe care ți-ai construit-o pentru a te defini. Oricât de uimitoare ar fi gândurile și emoțiile pe care le acumulezi și oricât de frumoasă, de interesantă și de dinamică ar fi structura pe care ți-o construiești cu ajutorul lor, aceasta nu va fi niciodată una cu tine, de vreme ce tu ai fost cel care a construit-o. Tu ești cel care se simte rătăcit, confuz și nesigur pentru că te-ai îndepărtat de adevărata ta identitate, care este Sinele tău. Datorită panicii create, tu ai învățat să te atașezi și să te cramponezi de gândurile și de emoțiile care treceau prin conștiința ta. Te-ai folosit astfel de ele pentru a-ți crea o personalitate, o *persona*, un concept al identității de sine care să îți permită să te definești. Conștiința ta s-a fixat asupra obiectelor de care s-a atașat și a ajuns să le numească „acasă”. Datorită modelului pe care ți l-ai construit, îți este mai ușor să acționezi, să iei decizii și să te conectezi cu lumea

exterioră. Dacă vei avea îndrăzneala de a privi în față acest mecanism, vei înțelege că tu ți-ai construit întreaga viață în jurul modelului pe care ți l-ai construit.

Să intrăm puțin în detalii. Tu susții un set constant de gânduri și concepte în mintea ta, de genul: „Eu sunt femeie.” Da, chiar și acest concept este un simplu gând menținut în mintea ta. Tu, cel adevărat, care susții acest gând, nu ești nici bărbat, nici femeie. Tu ești conștiința pură care percepe acest gând și care vede un trup de femeie ori de câte ori te privești în oglindă. De aceea, te crampo-nezi cu putere de acest gând. Ți spui de asemenea: „Am vârsta cutare și cred în cutare filozofie de viață.” În acest fel, te definești gând cu gând, ținând cont de ceea ce crezi. „Cred (sau nu) în Dumnezeu. Cred în pace și în non-violență, sau în supraviețuirea celui mai puternic. Cred în capitalism sau în neo-socialism.” Prin acest mecanism, tu te crampo-nezi practic de un set de gânduri, din care ți construiești o structură relațională extrem de complexă, cu care ajungi să te identifice. În realitate, tu nu ești una cu această structură. Aceasta nu este altceva decât o sumă de gânduri pe care le-ai atras în jurul tău, în încercarea de a te defini pentru că te simțai pierdut în interiorul tău.

În esență, tu încerci să îți creezi astfel un simț al stabilității și o soliditate interioară, care generează un simț fals, dar binevenit, al securității. Mai mult decât atât, îți dorești ca și ceilalți oameni din jurul tău să facă același lucru, astfel încât să le poți prezice comportamentul. Dacă aceștia nu au o identitate stabilă, acest lucru te deranjează, căci tu îți bazezi toate predicțiile legate de comportamentul lor ținând cont de modelul tău interior. Acest scut protector alcătuit din convingeri și din concepte referitoare la lumea exterioară acționează ca un tampon între tine și oamenii cu care interacționezi. Prin cultivarea unor opinii preconcepute referitoare la comportamentul lor, tu te simți mai sigur și ți se pare că deții un anumit control asupra lumii în care trăiești. Imaginează-ți teama pe care ai simți-o dacă ar trebui să renunți la acest mecanism. Ai lăsat vreodată pe cineva să aibă un acces direct la sinele tău interior real, fără a-l proteja cu ajutorul acestui tampon mental? Nu, niciodată; nici măcar pe tine însuși.

Atunci când interacționează cu lumea exterioară, oamenii își pun întotdeauna diferite măști, ba chiar recunosc că unele dintre acestea sunt mai reale decât altele. Spre exemplu, se duc la muncă și își pun o mască profesională, după care se întorc acasă și își spun: „Aici pot să fiu eu însumi, în mijlocul familiei și prietenilor mei.” Ei renunță astfel la masca profesională și își pun o altă mască, cea a relaxării și a socializării. Cine este însă cel care se ascunde în spatele acestor măști? Nimeni nu se poate apropia de acesta, căci acest lucru îi înspăimântă prea tare pe oameni. De altfel, acesta este un mister chiar și pentru ei, căci este prea adânc îngropat în interiorul lor.

Toți oamenii se atașează și își construiesc astfel de structuri, dar unii se pricep mai bine decât alții la acest lucru. Majoritatea societăților îi răsplătesc pe cei care se pricep să se atașeze și să își construiască aceste structuri. Cine își construiește o structură solidă și are tot timpul un comportament consistent devine „cineva”. Dacă acest „cineva” este foarte dorit de ceilalți oameni, el devin extrem de populari și au un mare succes. Acest mecanism este învățat de la o vârstă foarte fragedă, iar oamenii nu se abat niciodată de la el. Mulți dintre ei devin chiar foarte pricepuți la acest joc al creării unei personalități de prestigiu. De altfel, dacă personalitatea pe care și-o creează nu generează popularitatea și succesul scontate, ei își pot adapta oricând doresc gândurile. Nu vreau să spun cu asta că mecanismul este greșit. La urma urmelor, îl aplicăm cu toții. Întrebarea rămâne însă: cine este cel care aplică acest mecanism și de ce îl aplică el?

Este foarte important să înțelegem că gândurile de care ne atașăm și personalitatea pe care ne-o creăm nu depind exclusiv de noi. Societatea are un cuvânt greu de spus în această privință. Există comportamente acceptabile și inacceptabile din punct de vedere social aproape în toate privințele: cum trebuie să stai, cum trebuie să mergi, ce trebuie să spui, cum trebuie să te îmbraci și ce trebuie să simți într-o privință sau alta. Cum reușește societatea să ne implementeze astfel de structuri mentale și emoționale? Simplu: atunci când oamenii aplică corect mecanismul, ea îi răsplătește cu apreciere. În caz contrar, îi pedepsește, fie fizic, fie mental sau emoțional.

Gândește-te cât de amabil te porți tu însuși cu oamenii care se comportă așa cum te aștepti tu din partea lor. Acum gândește-te cât de repede te închizi în sine și cât de retras devii atunci când nu o faci, ca să nu mai vorbim de eventualele tale reacții de mânie și chiar de violență. De ce procedezi astfel? De fapt, tu încerci să le modifici comportamentul creând anumite impresii în mintea lor. Încerci astfel să le modifici setul de convingeri, gânduri și emoții astfel încât data viitoare să se comporte așa cum dorești tu. Practic, cu toți aplicăm acest mecanism, zi de zi.

De ce ne pasă atât de mult dacă ceilalți oameni acceptă masca pe care ne-o punem? Total ție de imaginea de sine pe care ne-am construit-o și de care ne-am atașat. Dacă nu te vei mai crampona de aceasta, vei înțelege imediat de ce ai tendința de a face acest lucru. Dacă te detașezi de masca ta și nu încerci să o înlocuiești cu alta, gândurile și emoțiile tale vor rămâne neancorate și vor începe să treacă libere prin tine. Experiența poate fi extrem de înfricoșătoare. Ea poate genera o panică profundă în interiorul tău, iar tu nu vei mai ști cum să te porți. Asta simt majoritatea oamenilor atunci când ceva din lumea exterioară nu se încadrează în modelul lor interior. Masca lor nu mai funcționează și începe să se destrame, făcându-i să intre în panică. Dacă vei fi dispus însă să te confrunți cu această panică, vei observa că o poți transcende. Dacă te vei retrage în interiorul măștii, în sediul conștiinței tale, panica va dispărea în mod natural, iar tu vei experimenta o pace fără egal, incomparabilă cu tot ce ai trăit vreodată.

Puțini oameni înțeleg acest lucru. Zgomotul, teama, confuzia și schimbarea constantă a acestor energii interioare pot dispărea. Până acum ai crezut că trebuie să te protejezi, așa că te-ai ascuns în spatele fațadei construite din gândurile tale. Te-ai atașat de primele lucruri care ți-au ieșit în cale și ți-ai construit un fals simț al solidității. Vestea bună este că poți înceta acest joc și că te poți detașa de atașamentele tale. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îți asumi riscul și să îndrăznești să te confrunți cu teama care te-a făcut până acum să te atașezi de fațada pe care ți-ai construit-o. În acest fel, gândurile fixe de altădată vor reîncepe să circule liber și să treacă prin tine, și astfel lupta va dispărea și în locul ei nu va mai rămâne decât pacea.

Acest lucru nu devine posibil decât dacă treci exact prin locul de care până nu demult te temei. Pentru a trece prin acest loc dificil, singurul tău sprijin este conștiința. În ființa ta se vor produce schimbări colosale, la care tu trebuie să asisti în mod conștient. Vei deveni astfel conștient de faptul că în tine nu există nicio soliditate, iar acest lucru nu te va mai deranja. Vei deveni conștient de fiecare moment al zilei și vei înțelege că nu ai niciun control asupra sa. Mai mult, nici măcar nu-ți vei mai dori un astfel de control. Nu vei mai avea concepțe, speranțe, vise, convingeri și un ideal de securitate personală.

Nu-ți vei mai construi modele mentale pentru a înțelege realitatea, fapt care nu va împiedica viața să se deruleze ca și până acum. Te vei simți confortabil doar fiind conștient de ea, moment cu moment. De altfel, viața s-a derulat dintotdeauna în acest fel, dar acum este pentru prima oară când înțelegi acest lucru. Vei constata că mintea și emoțiile tale reacționează în fața acestor momente, și nu vei face nimic pentru a împiedica acest mecanism, sau pentru a-l controla. Vei lăsa viața să se deruleze de la sine, atât în interiorul cât și în exteriorul tău.

Dacă vei întreprinde această călătorie, vei ajunge într-o stare în care vei înțelege exact cum se naște teama în ființa ta, ca o reacție la ceea ce se întâmplă în exteriorul tău, urmată imediat de tendința de a te proteja cu orice preț. Această tendință apare deoarece nu ai niciun control asupra vieții, iar acest lucru te face să nu te simți confortabil. Dacă dorești însă să te eliberezi cu adevărat, trebuie să îți privești în față această teamă fără a face nimic pentru a te proteja. Trebuie să înțelegi că această nevoie de protecție este însăși sursa personalității tale. Aceasta se naște prin construirea unei structuri mentale și emoționale menite să te protejeze de teamă. Aceasta este rădăcina psihicului tău, iar tu te afli față în față cu ea.

Dacă te adâncești și mai mult în interiorul tău, poți urmări în direct procesul de construire a psihicului. Poți asista la faptul că te afli în mijlocul spațiului infinit și gol prin care plutesc aceste obiecte interioare: gânduri, sentimente și impresii lăsate de expe-

riențele lumești, care trec prin conștiința ta. Poți observa clar tendința de a te proteja în fața lor prin controlul acestui flux. Tu ai tendința copleșitoare de a selecta doar anumite impresii legate de persoane, locuri și obiecte din fluxul celor care trec prin fața ta. Dacă te focalizezi asupra acestor imagini mentale, ele devin parte integrantă dintr-o structură complexă, care înlocuiește vidul de dinainte. Poți vizualiza astfel evenimente care s-au petrecut când aveai zece ani și de care încă te mai cramponezi. Îți poți vedea mintea ordonându-ți amintirile și declarând apoi că acesta ești tu. În realitate însă, tu nu ești una cu experiențele pe care le-ai trăit. Tu ești doar cel care le-a trăit. Cum te poți identifica cu lucrurile care ți s-au întâmplat? Tu erai conștient de existența ta inclusiv înainte ca ele să se întâmple. Tu ești conștiința care asistă la aceste evenimente și care trăiește aceste experiențe. Nu are niciun sens să te atașezi de experiențele pe care le-ai trăit în numele construirii unei identități individuale. Sinele pe care îl construiești astfel este unul fals. Este doar un concept de sine, în spatele căruia te ascunzi tu, cel adevărat.

De cât timp te ascunzi aici, încercând să menții coerența lumii pe care o cunoști? Ori de câte ori ceva merge prost în cadrul modelului protector pe care ți l-ai construit, tu te aperi și raționalizezi în încercarea de a reda funcționalitatea acestui model. Mintea ta nu încetează să se agite până când reușește să proceseze evenimentul petrecut sau să îl facă să dispară. Toți oamenii procedează la fel în astfel de cazuri, considerând că însăși existența lor este în joc, și nu renunță la argumentele lor până când nu își recapătă controlul. Acest mecanism se petrece deoarece noi am încercat să construim o structură solidă într-un loc în care nu se afla nimic, iar acum ne străduim din răspuțeri să o susținem. Din păcate, acest efort continuu nu poate conduce nicăieri, și în niciun caz la pacea interioară. Nimeni nu poate câștiga acest război. Există un aforism înțelept care spune că nu trebuie să îți construiești casa pe nisip. Ei bine, acesta este nisipul suprem. De fapt, tu ți-ai construit casa personalității tale în spațiul gol, nici măcar pe nisip. Dacă vei continua să te cramponezi de ceea ce ai construit, va trebui să te aperi de a pururi, corectând întreaga

realitate exteroară pentru a se adapta la modelul tău conceptual. Efortul este colosal, iar rezultatele sunt mai mult decât incerte.

Viața spirituală începe atunci când nu mai participi la această luptă inutilă. Ea începe atunci când devii conștient de faptul că evenimentele aparțin momentului prezent. Ele nu îți aparțin ție. De fapt, nu au nimic de-a face cu tine. Tu trebuie să încetezi să te mai definești în relație cu ele, lăsându-le să vină și să plece. Nu le permiți să lase în conștiința ta impresii. Chiar dacă te gândești mai târziu la ele, fă-o cu detașare. Dacă trăiești un eveniment care nu se potrivește modelului tău conceptual și constăți că încerci să îl corectezi în mintea ta astfel încât să se integreze în acesta, observă în mod conștient întregul mecanism. Un eveniment din acest univers nu s-a potrivit cu modelul tău, iar mintea ta a început în mod automat să se agite. Dacă vei fi atent, vei observa că evenimentul are tendința de a-ți destrama modelul. Pe măsură ce vei aprofunda această înțelegere, vei ajunge într-un stadiu în care vei savura această destrămare, căci nu vei mai dori să păstrezi vechiul tău model. Vei defini acest proces ca fiind „bun”, căci nu vei mai dori să îți investești energia în construirea și solidificarea fațadei tale. Te vei deschide și vei îngădui lucrului care ți-a dinamitat modelul individual să explodeze și să destrame complet acest model, pentru a te elibera. Asta înseamnă să trăiești o viață spirituală.

Atunci când vei deveni o ființă cu adevărat spirituală, vei fi extrem de diferit de ceilalți oameni. Nu-ți vei mai dori atunci ceea ce își doresc ceilalți oameni. Vei accepta lucrurile cărora alții le opun rezistență. Vei dori ca modelul tău individual să se destrame și vei celebra experiențele care vor crea haos în interiorul tău. Nu te vei mai atașa însă de acest haos, căci vei înțelege că nu are nimeni rost să lași faptele sau cuvintele altor persoane să te dea peste cap. La urma urmelor, trăiești pe o planetă care se rotește prin spațiul gol, în mijlocul infinității. Te afli în vizită aici, pentru câțiva ani scurți, după care vei pleca mai departe. Ce sens are să trăiești acești ani stresându-te dintr-un motiv sau altul? Dacă un eveniment creează o tulburare în interiorul tău, înseamnă că el nu corespunde modelului mental pe care ți l-ai creat, dărâmând astfel

acea parte falsă din tine pe care ai construit-o cu unicul scop de a-ți controla propria definiție asupra realității. Dacă acest model ar fi totuna cu realitatea, evenimentele concrete s-ar potrivi întocmai cu el. Modelul pe care ți-l construiești în mintea ta nu este și nu va putea fi vreodată sinonim cu realitatea

Tu trebuie să înveți să te simți confortabil în fața acestor tulburări psihologice. Chiar dacă mintea ta devine hiperactivă, limitează-te să o contempli. Chiar dacă inima ta începe să trepideze, las-o să treacă prin această experiență până la epuizarea ei. Descoperă acea parte a ființei tale care este capabilă să observe mintea hiperactivă și inima tulburată și retrage-te în ea. Aceasta este singura ta cale de ieșire din impas. În niciun caz nu vei reuși să ieși din acest impas construindu-ți un model individual. Singura cale care conduce către libertatea interioară este descoperirea și revelarea Sinelui care contemplă realitatea. Acesta observă agitația minții și a emoțiilor, dar nu face niciun efort pentru a menține coerența personalității pusă la grea încercare.

De bună seamă, procesul este dureros. Însuși motivul pentru care ți-ai construit această structură mentală a fost evitarea durerii. Dacă o vei lăsa să se destrame, vei simți inevitabil durerea pe care ai încercat să o eviți atunci când l-ai construit. De aceea, trebuie să îți asumi această durere. Cândva te-ai baricadat într-o fortăreață pentru că ți-a fost frică să ieși afară. Ei bine, dacă dorești să experimentezi realitatea de afară, respectiv să trăiești o existență plenară, va trebui să te confrunți cu această frică. La urma urmelor, fortăreața a sfârșit prin a te înțepeni, nu prin a te proteja. Dacă dorești să devii liber și să experimentezi cu adevărat viața, trebuie să ieși afară din ea. Cu alte cuvinte, trebuie să te detașezi și să treci prin procesul de purificare care te eliberează de psihicul tău. Mecanismul este simplu: contemplarea psihicului. Aceasta este calea de ieșire în exteriorul fortăreței: conștientizarea sau luciditatea. Nu mai definești mintea agitată ca o experiență negativă. Încearcă să te relaxezi în spatele ei. Atunci când mintea ta intră într-o stare de agitație, nu te mai întreba: „Ce pot să fac pentru ca să ies din această stare?” Întreabă-te: „Cine sunt eu, cel care observă această agitație?”

În timp, vei înțelege că centrul conștiinței, cel care îți permite să contempli starea de agitație, nu poate fi perturbat în niciun fel. Dacă ți se pare agitat, contemplă-l pe cel care observă această agitație. Mai devreme sau mai târziu, vei ajunge într-un punct în care orice tulburare dispare. Te vei putea relaxa astfel în profunzimea ființei tale, privind de aici ultimele zvâcniri ale minții și inimii. Odată ajuns pe acest nivel, vei înțelege ce înseamnă să fii cu adevărat transcendent. Conștiința pură transcende obiectele pe care le observă, la fel cum lumina este diferită de obiectele pe care le iluminează. Tu ești conștiință pură și te poți elibera de orice identificare prin simpla relaxare în spatele minții și al emoțiilor tale.

Dacă dorești să te bucuri de o stare de pace, de bucurie și de fericire permanentă, trebuie să treci dincolo de agitația interioară. Tu poți experimenta o viață în care iubirea să se manifeste prin tine oricând dorești. Aceasta este natura reală a ființei tale. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să treci dincolo de psihicul tău. Instrumentul prin care poți face acest lucru este detașarea de tendința ta de a te crampona. În acest fel, tu nu-ți mai folosești mintea pentru a-ți construi un simț fals al solidității, ci te decizi o dată pentru totdeauna să întreprinzi călătoria spirituală printr-o detașare continuă.

Începând din acest moment, călătoria devine foarte accelerată. Tu treci prin acea zonă din conștiința ta care s-a temut întotdeauna de moarte și observi cât de mari au fost eforturile sale pentru a-și menține integritatea. Dacă nu o mai alimentezi cu energia ta, detașându-te de toate lucrurile de care s-a cramponat până acum, mai devreme sau mai târziu ajungi să te retragi în spatele falsei solidități construite de ea. Această retragere nu reprezintă un act de voință, ci ceva care ți se întâmplă pur și simplu.

Singura cale de ieșire este contemplarea de pe nivelul conștiinței-martor. În acest scop, continuă să te detașezi, fiind conștient de faptul că ești conștient. Dacă treci printr-o perioadă întunecată și depresivă, întreabă-te: „Cine este cel conștient de acest întuneric și de această depresie?” Aceasta este calea prin care poți trece prin diferitele etape ale procesului de creștere interioară. Trebuie să

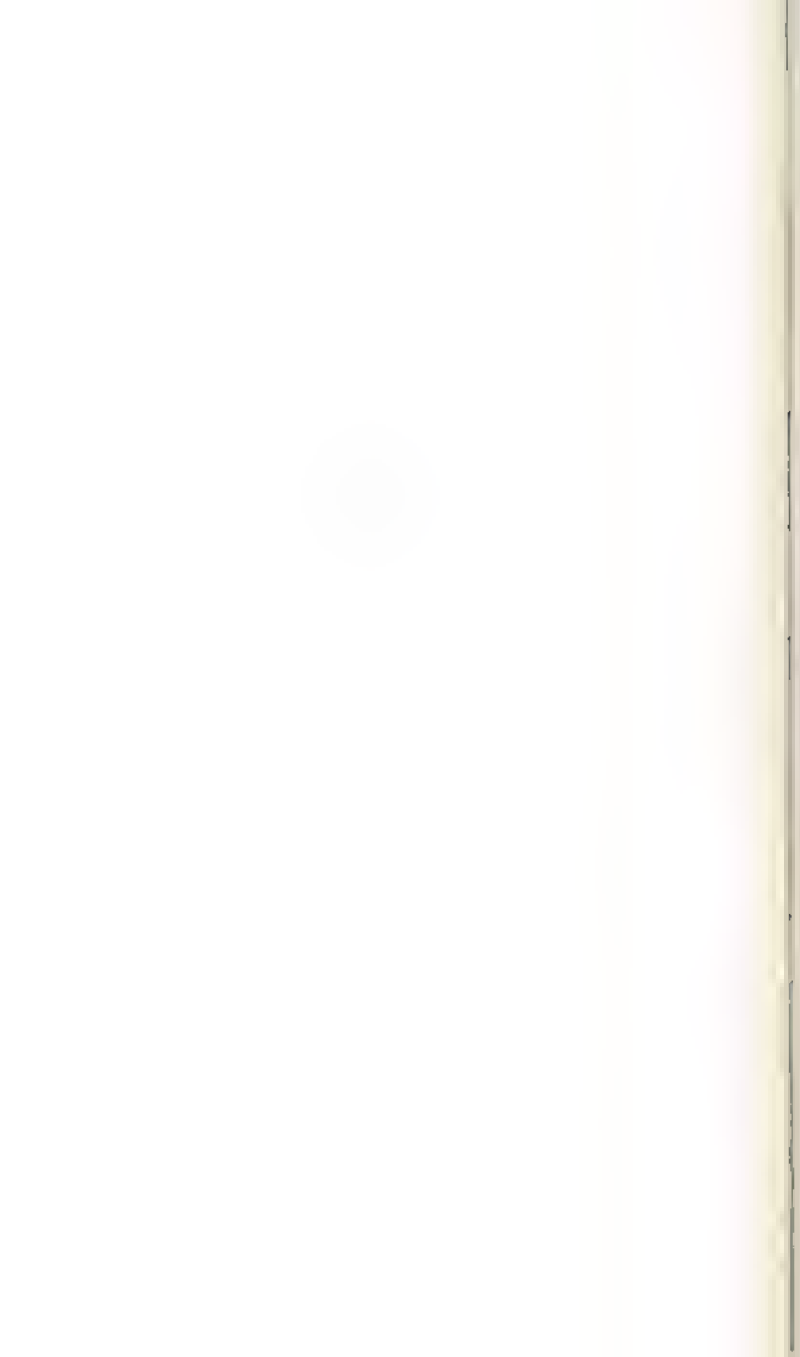
continui să te detașezi de tot și de toate, rămânând însă conștient de faptul că continui să existe. Dacă te vei detașa astfel de latura întunecată a psihicului tău, dar și de cea luminoasă, și dacă nu te vei mai crampona de nimic, vei ajunge într-un stadiu în care totul se va deschide în spatele tău. Până acum erai obișnuit să fi conștient de lucrurile din fața ta. Acum devii conștient de un univers aflat în spatele sediului conștiinței tale.

Până acum nu ai crezut niciodată că în spatele tău poate exista ceva. Ai fost atât de preocupat de construirea modelului tău din gândurile și din emoțiile care îți treceau prin față încât nu ai conștientizat niciodată vastitatea spațiului din interiorul tău. Acolo, în străfundurile conștiinței tale, există un întreg univers, dar tu nu privești niciodată către el. Dacă te vei detașa de lucrurile aflate în față, te vei scufunda în interior și vei descoperi aici un întreg ocean de energie. Te vei umple astfel de o lumină care nu poate cunoaște întunericul și de o pace care transcende orice înțelegere rațională. De acum înainte, vei trece prin fiecare moment al vieții tale susținut de această forță interioară care te hrănește și te călăuzește din adâncuri. Vei continua să ai gânduri, emoții și un sine conceptual care plutesc prin acest spațiu interior, dar ele nu vor mai reprezenta decât o parte infimă din ansamblul experiențelor tale. Pe scurt, nu te vei mai identifica cu altceva decât cu Sinele tău.

De îndată ce vei cunoaște această stare, nu-ți vei mai face niciodată griji. Forțele creației vor continua să creeze, atât în interiorul cât și în exteriorul tău, dar tu vei pluti prin spațiu, împăcat, plin de iubire și de compasiune, transcenzând întreaga creație, dar onorând-o. Nu vei mai simți nevoia unei false solidități, căci vei fi perfect împăcat și conștient de expansiunea universală a adevăratei tale Ființe.

PARTEA A V-A

Trăirea vieții de zi cu zi



Calea fericirii necondiționate

Cea mai înaltă cale spirituală este viața însăși. Dacă știi cum să îți trăiești zi de zi viața, aceasta poate deveni o experiență eliberatoare. Mai întâi de toate trebuie însă să înțelegi corect în ce constă ea. În caz contrar, totul poate deveni foarte confuz. Pentru început, trebuie să realizezi că în această viață nu ai decât o singură opțiune, iar aceasta nu se referă la cariera ta, la căsnicie sau la căutarea lui Dumnezeu. Oamenii au tendința de a se împovăra singuri prin prea multe opțiuni. În ultimă instanță însă, există o singură decizie care contează cu adevărat: îți dorești cu adevărat să fii fericit, sau nu? Totul se rezumă la răspunsul la această întrebare. Odată făcută această alegere, calea ta prin viață îți va deveni absolut limpede.

Marea majoritate a oamenilor nu îndrăznesc să ia această decizie, fiind convinși că aceasta nu se află sub controlul lor. De pildă, ei ar putea spune: „Sigur că îmi doresc să fiu fericit, dar cum aș putea, căci soția m-a părăsit!” Cu alte cuvinte, ei își doresc să fie fericiți, dar nu și fără soția lor. Întrebarea nu se referă însă la condiționarea fericirii. Ea spune doar atât: „Îți dorești cu adevărat să fii fericit sau nu?” Cine nu se complică inutil își dă seama că fericirea sa chiar se află sub controlul său. Singurele obstacole în calea ei sunt preferințele sale adânc înrădăcinate în conștiința sa.

Să spunem că te-ai rătăcit și ai stat nemâncat zile la rând, iar acum reușești în sfârșit să ajungi la o casă. Te târaști cu greu pe

treptele ei și apuci să bați la ușă. Cineva îți deschide și îți spune: „O, Doamne! Sărmanul de tine! Dorești ceva de mâncare? Ce ai prefera?” Adevărul este că nu-ți pasă ce anume îți dă de mâncare. De fapt, nici măcar nu dorești să te gândești la acest lucru. De aceea, nu răspunzi decât printr-un singur cuvânt: „Mâncare.” Acest răspuns nu are nimic de-a face cu preferințele tale mentale, ci cu o nevoie stringentă a corpului tău. La fel se petrec lucrurile și cu întrebarea noastră referitoare la fericire. Aceasta este cât se poate de simplă: „Îți dorești să fii fericit?” Dacă răspunsul este afirmativ, rostește-l fără niciun calificativ care să îl condiționeze. La urma urmelor, adevărata semnificație a întrebării este: „Îți dorești să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta?”

Dacă răspunzi prin da, înseamnă că pentru tine nu mai contează ce se întâmplă în viața ta. Nu contează dacă soția te părăsește, dacă soțul îți moare, dacă bursa se prăbușește sau dacă mașina ta face pană în timp ce te afli pe autostradă în mijlocul nopții. Astfel de lucruri se pot întâmpla oricând, iar până la sfârșitul vieții tale se vor petrece cu siguranță. Dacă îți dorești însă să mergi pe cea mai înaltă cale spirituală, va trebui să răspunzi printr-un da absolut sincer la întrebarea de mai sus. Nu trebuie să îți condiționezi acest răspuns în funcție de „dacă”, de „și” sau de „dar”. De asemenea, întrebarea nu se referă la controlul tău asupra propriei fericiri, ci pornește de la premisa că nu deții acest control. Totul depinde doar de sinceritatea ta atunci când spui că îți dorești să fii fericit. Marea majoritate a oamenilor nu sunt sinceri. Ei doresc să fie fericiți, dar numai în anumite condiții: atunci când se întâmplă sau nu se întâmplă anumite lucruri. Această condiționare este singurul motiv pentru care fericirea pare să nu se afle sub controlul lor. Orice condiție pe care i-o pui îți limitează automat fericirea, căci realitatea exterioară nu poate fi controlată.

De aceea, va trebui să dai un răspuns necondiționat. Dacă te decizi să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, nu numai că vei fi astfel, dar vei trăi chiar iluminarea. Fericirea necondiționată este cea mai înaltă tehnică spirituală din câte există.

Nu trebuie să înveți limba sanscrită sau să citești scripturile sacre pentru a o trăi. Nu trebuie nici să renunți la lumea exteroară. Trebuie doar să fii absolut sincer atunci când iei decizia de a rămâne fericit și trebuie să îți menții această decizie indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta. Această cale este pur spirituală și conduce direct și sigur către marea Trezire.

Dacă ai luat decizia de a fi fericit în mod necondiționat, în viața ta se va petrece inevitabil ceva care îți va pune decizia la grea încercare. Acest test al angajamentului tău este exact ceea ce îți stimulează creșterea spirituală. De fapt, tocmai aspectul necondiționat al angajamentului tău este cel care face ca această cale să fie cea mai înaltă dintre toate. Este foarte simplu. Atunci când decizia îți este pusă la încercare, tu trebuie să te decizi dacă îți vei menține sau nu legământul. Atunci când totul merge bine în viața ta, este foarte ușor să fii fericit, dar în momentul în care ceva nu mai merge bine, acest lucru devine mult mai dificil. Minte ta îți spune: „Bine, dar nu știam că o să mi se întâmple așa ceva. Nu credeam că o să pierd avionul. Nu credeam că Sally va apărea la petrecere purtând aceeași rochie ca și mine. Nu credeam că cineva îmi va ciocni mașina cea nouă la doar o oră după ce am cumpărat-o”. Îți dorești cu adevărat să îți rupi legământul de a fi fericit pentru simplul motiv că s-au întâmplat aceste lucruri?

În viața ta se pot întâmpla miliarde de lucruri la care nu te-ai gândit. Întrebarea nu este dacă ele se vor întâmpla sau nu, ci dacă îți dorești să rămâi fericit indiferent de ceea ce se întâmplă. Scopul vieții tale este de a te bucura de experiențele tale și de a învăța din ele. Tu nu ai venit pe pământ pentru a suferi. Suferința ta nu servește nimănui. Indiferent de convingerile tale filozofice, un singur lucru este cert: că te-ai născut și că vei muri. În perioada dintre cele două momente, tu poți alege dacă dorești sau nu să savurezi experiențele prin care treci. Aceste evenimente nu îți determină fericirea. La urma urmelor, nu sunt altceva decât simple evenimente. Fericirea ta nu depinde de ele, ci numai de tine. Dacă iei această decizie, tu poți rămâne fericit pentru că trăiești, indiferent de circumstanțele din viața ta, iar apoi poți fi fericit

pentru că mori. Dacă poți trăi în acest fel, inima ta se va deschide atât de tare, iar spiritul tău se va sunzi atât de liber încât îți va veni să zbori până la cer.

Această cale te va conduce către transcendența absolută, căci va trebui să renunți la orice aspect al ființei tale care este tentat să îți condiționeze angajamentul. Dacă îți dorești să rămâi fericit, va trebui să renunți la acel aspect al ființei tale care creează și se bucură de melodramă, respectiv care crede că are motive să nu fie fericit. Va trebui să îți transcenzi astfel aspectul personal, dar acest lucru te va ajuta să te deschizi în fața aspectelor superioare ale ființei tale.

În ultimă instanță, savurarea experiențelor vieții este singurul lucru rațional pe care îl poți face. La urma urmelor, te afli pe o planetă care se rotește prin spațiul gol, în mijlocul pustietății absolute. Privește această realitate în față. Tu plutești printr-un spațiu gol, într-un univers care continuă de-a pururi. Dacă tot trebuie să fii aici, cel puțin simte-te fericit și savurează această experiență. Oricum va veni un moment în care vei muri. Oricum, în viața ta se vor petrece multe lucruri. Ce sens are să nu fii fericit? Tu nu ai absolut nimic de câștigat dacă lași circumstanțele exterioare să te deranjeze. Oricum, aceste circumstanțe nu se vor schimba. Singura diferență este suferința ta. Întotdeauna vor exista motive de suferință, dacă îi vei permite acestora să îți afecteze viața.

Această decizie de a te bucura de viață te va călăuzi de-a lungul călătoriei tale spirituale. Ea va fi cel mai bun maestru al tău. Angajamentul de a fi fericit în mod necondiționat te va învăța tot ce poți ști despre tine însuși, despre ceilalți și despre natura vieții. Vei învăța tot ce poți ști despre mintea ta, despre inima și despre voința ta. Trebuie însă să fii absolut sincer atunci când afirmi că îți dorești să rămâi fericit până la sfârșitul zilelor tale. Ori de câte ori simți că un aspect al ființei tale începe să se simtă nefericit, detașează-te de el. Lucrează cu el. Folosește-te de afirmații pozitive sau de orice altă tehnică ce te poate ajuta să rămâi deschis. Dacă ești cu adevărat angajat, nimeni și nimic nu te va putea opri. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, tu poți opta pentru a savura

experiența respectivă. Chiar dacă ești arestat, torturat și înfometat, distrează-te gândindu-te că ești un fel de Gandhi. Indiferent ce se întâmplă, savurează viața așa cum este, nu așa cum ți ai dori-o tu.

Oricât de dificil ar părea, ce sens are să nu încerci? Chiar dacă ești închis în condițiile în care ești complet nevinovat, ce sens are să te înurtezi? Oricum, starea ta de spirit nu va schimba nimic. În final, dacă vei rămâne fericit, tu ești cel care va câștiga. Joacă acest joc și rămâi fericit în orice condiții.

Secretul adevăratei fericiri este extrem de simplu. Începe întotdeauna prin a-ți înțelege energiile interioare. Dacă vei privi în interiorul tău, vei vedea că atunci când ești fericit inima ta se deschide, iar energia năvălește în ea. Atunci când nu ești fericit, inima ta se închide și nu mai permite trecerea liberă a energiei. De aceea, dacă dorești să rămâi fericit, nu îți închide inima. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, chiar dacă soarta te părăsește sau soțul îți moare, nu îți închide inima.

Nu există nicio regulă care îți spune că trebuie neapărat să te închizi sufletește. Indiferent ce s-ar întâmpla, spune-ți că nu ai de gând să te închizi. Tu ai această opțiune. Ori de câte ori simți că începi să te închizi, întreabă-te dacă ești dispus să renunți atât de ușor la fericirea ta. Întreabă-te ce aspect din interiorul tău crede că ai ceva de câștigat dacă te închizi. La cel mai mic neajuns, tu renunți la fericirea ta. Să spunem că ai o zi perfectă, până când cineva îți taie calea cu mașina în drum spre serviciu. Acest lucru te deranjează atât de tare încât nu-ți revii din starea de iritare întreaga zi. De ce? Îndrăznește să îți pui această întrebare. Ce sens are să lași această întâmplare mărunță să îți strice întreaga zi? Cu siguranță, nu ai nimic de câștigat. Dacă cineva îți taie calea cu mașina, lasă-l să treacă și rămâi deschis. Dacă îți vei dori cu adevărat acest lucru, vei reuși.

Dacă vei începe să avansezi pe această cale a fericirii necondiționate, vei trece în mod automat prin toate etapele yogăi. Va trebui să rămâi în permanență conștient, centrat și angajat. Mai presus de orice, va trebui să îți menții angajamentul de a rămâne deschis și receptiv în fața vieții. Nimeni nu spune că nu poți face

acest lucru. Dimpotrivă, toți marii sfinți și măestri au propovăduit deschiderea sufletului. Toți au afirmat că Dumnezeu este bucurie pură, extaz și iubire. Dacă vei rămâne deschis suficient de mult timp, inima îți va fi inundată de valuri succesive de energie înălțătoare. Practicile spirituale nu reprezintă un scop în sine. Ele generează cu adevărat roade numai atunci când înveți să îți păstrezi în permanență deschiderea interioară, caz în care cele mai sublime lucruri încep să ți se întâmple. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să nu te închizi.

Secretul constă în a învăța să îți menții mintea suficient de disciplinată pentru a nu te mai lăsa păcălit de ea atunci când îți spune că „de această dată” merită să te închizi. Chiar dacă te mai împiedici din când în când, ridică-te repede și mergi mai departe. Spune-ți în sinea ta că nu dorești să te închizi, indiferent ce se întâmplă în viața ta. Repetă-ți că tot ce îți dorești este să îți păstrezi pacea interioară și să apreciezi cu adevărat viața. Spune-ți că nu dorești ca fericirea ta să fie condiționată de comportamentul celorlalți oameni. Atunci când o condiționezi de comportamentul altor oameni, poți spune că ai dat de necaz!

De-a lungul vieții ți se vor întâmpla tot felul de lucruri, iar tu vei simți nevoia de a te închide. Amintește-ți însă că ai de ales: tu poți ceda acestei tendințe sau i te poți opune, detașându-te de ea. Mintea îți va spune că nu este rezonabil să rămâi deschis atunci când ți se întâmplă astfel de lucruri, dar realitatea este că timpul care ți-a mai rămas pe pământ este limitat și că unicul lucru nerezonabil este să nu te bucuri de viață.

Dacă nu îți vine ușor să îți amintești toate aceste lucruri, practică meditația. Aceasta întărește centrul conștiinței și îți permite să rămâi suficient de conștient pentru a nu-i mai permite inimii tale să se închidă. Tu poți rămâne deschis prin simpla relaxare și prin detașarea de tendința de a te închide. Ori de câte ori simți că inima ta are tendința de a se contracta, relaxează-te. Asta nu înseamnă că trebuie să strălucești tot timpul în exterior. Păstrează-ți însă bucuria interioară. Nu te mai lamenta. Distrează-te, indiferent de situația în care te afli.

Fericirea necondiționată este o cale spirituală foarte elevată și o tehnică foarte înaltă, căci rezolvă toate problemele. Este ușor să înveți tehnici de yoga, precum meditația și *asana*-ele, dar ce te faci cu restul vieții? Tehnica fericirii necondiționate este ideală, căci îți permite să definești ce faci cu restul vieții tale: te detașezi de tine însuși astfel încât să poți rămâne fericit. Dacă vei merge pe această cale, vei avansa extrem de rapid din punct de vedere spiritual. Cine practică această metodă clipă de clipă constată automat purificarea inimii sale, căci nu se mai implică în evenimentele din viața sa. El observă simultan purificarea minții sale, căci nu se mai implică în melodrama creată de aceasta. *Shakti* (Spiritul) se trezește în el chiar dacă nu a auzit în viața lui de acest concept. În acest fel, el ajunge să cunoască o fericire care transcende înțelegerea umană obișnuită. Această cale rezolvă în egală măsură problemele vieții de zi cu zi și cele ale vieții spirituale. Cel mai mare dar pe care i-l poate oferi cineva lui Dumnezeu este savurarea creației. Acestuia.

Tu de cine crezi că îți place lui Dumnezeu să se apropie? De oamenii fericiți sau de cei nefericiți? Nu este greu să dai răspunsul la această înnebănare. Imaginează-ți că tu ești Dumnezeu. Ai creat cerul și pământul pentru a te juca și pentru a te experimenta pe tine însuși, iar acum coborâi ca să vezi ce fac oamenii pe care i-ai creat. Întrebi astfel pe primul om care îți iese în cale:

– Ce mai faci?

– Ce vrei să spui? Cum adică ce mai fac? Îți răspunde acesta.

– Ei bine, îți place aici?

– Nu, nu-mi place.

– De ce nu? Ce nu este în regulă?

– Păi, copacul acela este îndoit în cinci locuri. Eu vreau să fie drept. Cutare persoană a ieșit cu altcineva, iar cutare a plătit o factură de o sută de dolari pentru telefon. Cutare are o mașină mai frumoasă decât a mea, iar cutare se îmbracă ciudat. Totul mi se pare îngrozitor. Peste toate, nasul meu este prea lung, urechile mele sunt prea mici, iar degetele mele de la picioare arată bizar. Nu-mi place nimic din această lume și nu sunt fericit în ea

– Bine, dar ce zici de animale? continuă tu.

– Vai, bine că mi-ai amintit, îți răspunde el. Fumicile și țânțarii mă înțepă, fapt care mi se pare îngrozitor. Nu pot dormi noaptea din cauza animalelor de afară. Câinii latră și fac mizerie peste tot. Pe scurt, animalele nu-mi plac deloc.

Crezi că lui Dumnezeu i-ar plăcea să audă astfel de lamentări? Nu i-ar plăcea, așa cum nu ți-ar plăcea nici ție, dar ai fi creatorul acestei lumi. De aceea, cel mai probabil ți-ar răspunde primului om:

– Ce crezi, că eu sunt o condică de reclamații?

După care ai trece la altcineva și ți-ai întreba:

– Ce mai faci?

– Sunt de-a dreptul extatic, ți-ar răspunde acesta.

– Uau! Dar cum îți place creația mea?

– O consider minunată. Tot ce privesc în jurul meu mă umple de bucurie. Mă uit la copacul acela îndoit și mă umplu de admirație. Fumicile mă gâdilă și mă ciupest, iar acest lucru mă umple de fascinație, căci nu-mi vine să cred că un lucru atât de mic mă poate mușca pe mine, care par un gigant pe lângă el!

Nu este greu să îți dai seama cu cine ar prefera Dumnezeu să se însoțească. În tradiția yoghină, unul din cele mai vechi nume atribuite lui Dumnezeu este *Satchitananda* – Conștiința Eternă și Beatifică. Dumnezeu este fericire pură. Dacă dorești să te apropii de El, învață să fii fericit. Dacă poți rămâne în permanență fericit și centrat, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta, îl vei găsi cu siguranță pe Dumnezeu. Aceasta este partea cea mai frumoasă a căii fericii necondiționate. Într-o primă instanță vei descoperi fericirea, dar aceasta nu înseamnă nimic prin comparație cu ceea ce va urma în continuare.

Dacă vei trece prin focul testelor spirituale și dacă te vei detașa în orice condiții, văsurile minții și înimii umane vor cădea, iar tu te vei trezi față în față cu realitatea care există dincolo de tine, pentru simplul motiv că nu vei mai avea nevoie de un „tine”. Dacă te-ai plicusit de joaca cu timpul și spațiul finite, te vei deschide automat

În fața eternității și a infinității. Vei cunoaște astfel o stare pe care cuvântul „fericire” nu o descrie exact. Acestei stări i se potrivesc mai degrabă cuvinte precum extaz, beatitudine, eliberare sau *Nirvana*. Bucuria pe care o vei simți atunci va fi copleșitoare, iar cupa ta va da pe afară.

Această cale este cu adevărat minunată. De aceea, fii fericit.

Calea spirituală a non-rezistenței

Lucrul spiritual nu este altceva decât o cale de a învăța să îți trăiești viața fără stres, fără probleme, fără temeri și fără melodramă. Această cale a folosirii vieții în scopul evoluției spirituale este cea mai înaltă dintre toate. Tu nu ai niciun motiv să îți trăiești viața în tensiune sau să acumulezi probleme. Stresul nu apare decât atunci când opui rezistență evenimentelor vieții. Dacă nu respingi viața și nu te crampezi de ea, tu nu îi opui practic niciun fel de rezistență. Nu faci decât să fii pur și simplu prezent. În această stare, ești martorul evenimentelor care se petrec. Dacă vei opta pentru a trăi în acest fel, vei constata rapid că viața poate fi trăită într-adevăr într-o stare de pace interioară.

Viața este un proces cu adevărat uimitor. Ea este un flux de atomi care se deplasează în timp și spațiu, o suită eternă de evenimente care capătă formă, iar apoi se dizolvă, făcând loc momentului următor. Dacă opui rezistență acestor forțe uimitoare a vieții, tu acumulezi practic tensiuni succesive, care îți afectează corpul, mintea și inima spirituală.

Nu este deloc dificil să ne dăm seama de tendința către stres și către rezistență pe care o manifestăm în viața de zi cu zi. Dacă dorim să înțelegem însă în ce constă această tendință, va trebui să începem prin a examina de ce opunem noi rezistență vieții așa cum este ea. Ce aspect din interiorul nostru are puterea de a se opune vieții? Dacă te vei scufunda suficient de mult în interiorul tău, vei

constata că singurul care are această putere ești tu, Sinele sau ființa interioară. Puterea de care vorbim este puterea voinței.

Voința este o forță reală care emană din ființa ta. Brațele și picioarele tale se mișcă numai datorită ei. Ele nu se mișcă haotic sau la întâmplare, ci o fac pentru că așa dorești tu. Tu te folosești de aceeași putere pentru a te fixa asupra gândurilor atunci când dorești să te concentrezi. Atunci când este concentrată și focalizată asupra lumii fizice, mentale sau emoționale, puterea Sineului creează o forță pe care noi o numim „voință”. Aceasta este puterea pe care o folosim atunci când dorim ca ceva să se întâmple sau să nu se întâmple. Tu nu ești o ființă neputincioasă, ci ai capacitatea de a pune lucrurile în mișcare.

Este uimitor să constatăm ce putem face noi cu ajutorul voinței noastre. Noi ne putem opune chiar fluxului vieții cu ajutorul ei. Dacă se întâmplă ceva care nu ne este pe plac, noi îi opunem rezistență. De vreme ce lucrul respectiv s-a întâmplat deja, ce sens mai are însă să îi opunem rezistență? Dacă cel mai bun prieten al tău s-a mutat într-un alt oraș, este normal să nu te bucuri, dar ce sens are să opui rezistență acestui eveniment ani la rând? În acest fel nu vei schimba în niciun fel faptul că prietenul tău s-a mutat. Cu alte cuvinte, rezistența interioară nu modifică în niciun fel realitatea exterioară.

Și totuși, nu există nici cea mai mică îndoielă că noi opunem rezistență acestei realități. De pildă, dacă cineva ne spune ceva care nu ne este pe plac, rezistența noastră nu îl împiedică în niciun caz să ne spună ce are de spus. În realitate, rezistența noastră se referă la trecerea evenimentului respectiv prin conștiința noastră. Noi nu dorim ca acesta să ne afecteze în interior, căci știm că va lăsa în noi o impresie mentală și emoțională care nu se va încadra în modelul nostru interior. De aceea, ne manifestăm forța voinței împotriva influenței evenimentului respectiv, în încercarea de a-l opri să treacă prin mintea și prin inima noastră. Cu alte cuvinte, experiența unui eveniment nu încetează imediat după observarea lui pe cale senzorială. El trebuie să treacă inclusiv prin psihicul nostru, la nivel energetic. Noi experimentăm zi de zi acest proces.

Observarea senzorială inițială atinge bazinul nostru energetic mental și emoțional, creând valuri ale energiei în interiorul acestuia. Aceste mișcări trec prin psihicul nostru la fel ca undele create în apă de aruncarea unei pietre. Noi avem însă capacitatea de a ne opune prin puterea voinței acestor unde, oprind astfel transferul de energie, dar acest proces creează o tensiune. Uneori, lupta cu experiența unui singur eveniment, sau chiar a unui singur gând ori a unei singure emoții, ne poate epuiza complet. Sunt convins că știi foarte bine acest lucru.

Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege că această rezistență reprezintă o risipă uriașă de energie. De regulă, tu îți folosești puterea voinței pentru a opune rezistență fie unor lucruri care s-au petrecut deja, fie unor care nu s-au petrecut încă. Cu alte cuvinte, tu te opui unor lucruri din trecutul sau din viitorul tău. Gândește-te câtă energie risipești opunând rezistență unor lucruri care s-au petrecut deja. De vreme ce evenimentele au trecut, tu te lupți practic cu tine însuși, nu cu evenimentele propriu-zise. Gândește-te de asemenea câtă energie risipești opunând rezistență unor lucruri care nu s-au petrecut încă. Marea majoritate a scenariilor tale nu se vor petrece niciodată în realitate; de aceea, energia investită de tine pentru a le opune rezistență este aruncată practic pe apa sămbetei.

Maniera în care te raportezi la fluxul tău energetic are un impact major asupra vieții tale. Dacă îți folosești puterea voinței pentru a opri valurile create de căderea unei frunze pe apa liniștită a unui lac, tot ceea ce faci înrăutățește și mai mult lucrurile. În niciun caz nu contribuie la liniștirea apei. Atunci când opui rezistență, energia ta nu are unde să se ducă. Ea rămâne blocată în psihicul tău și creează o perturbație majoră la acest nivel. Ea îți blochează fluxul energetic al inimii și te face să te simți închis și fără viață. Acest lucru se întâmplă de fiecare dată când ne împovărăm mintea și sufletul cu evenimente și persoane pe care nu le putem accepta.

Aceasta este drama umanității. Evenimentele au trecut de mult, dar noi continuăm să le menținem energia în interiorul nostru prin rezistența pe care le-o opunem. Din această cauză, noi nu reușim să

receptăm și să digerăm evenimentele curente din viața noastră, căci încă ne mai luptăm cu energiile din trecut. De-a lungul timpului, energiile se pot acumula într-o măsură atât de mare în noi încât ne blochează complet, caz în care putem exploda sau ne putem închide definitiv. Asta înseamnă să fii complet epuizat din cauza stresului.

Tu nu ai niciun motiv să te stresezi, să devii epuizat, să te închizi sau să explodezi. Dacă nu lași această energie să se acumuleze în tine și dacă permiți fiecărui moment al zilei să treacă liber prin tine, tu îți poți păstra în întregime energia și prosperitatea, ca și cum ai fi într-o vacanță perpetuă. Nu evenimentele vieții generează problemele sau stresul, ci rezistența pe care o opui acestor experiențe. De vreme ce problema este generată de folosirea puterii voinței pentru a opune rezistență trecerii libere prin conștiința ta a realității vieții, soluția este destul de evidentă: nu mai opune rezistență. Dacă îți propui să opui rezistență cu orice preț, cel puțin justifică-ți în mod rațional această rezistență. În caz contrar, nu faci decât să îți risipești energia atât de prețioasă într-o manieră irațională.

Propune-ți să examinezi procesul rezistenței interioare. Pentru a opune rezistență, tu trebuie să decizi mai întâi că ceva nu este pe placul tău. Majoritatea evenimentelor trec fără probleme prin conștiința ta. Atunci, de ce îți opui rezistență acestuia? Cu siguranță există un aspect în interiorul tău care decide căror evenimente le permite libera trecere și când dorește să își folosească puterea voinței pentru a respinge sau pentru a se crampona de anumite evenimente. Există miliarde de lucruri care nu te deranjează deloc. Spre exemplu, când te îndrepti cu mașina către serviciu, treci pe lângă nenumărate clădiri și pe lângă foarte mulți copaci, căroro nu le acorzi nicio importanță. Linii albe care marchează asfaltul nu te stresează în niciun fel. Le vezi, dar ele trec prin conștiința ta fără să lase nicio urmă. Asta nu înseamnă că ele nu stresează pe nimeni. Spre exemplu, dacă cineva se ocupă cu trasarea acestor linii, el ar putea deveni foarte stresat în cazul în care ar constata că acestea nu sunt drepte. De fapt, el ar putea deveni atât de stresat încât ar putea refuza să mai circule pe acest drum. În mod evident, oamenii nu

opun rezistență aceluiași lucru și nu au aceleași probleme. Explicația este simplă: ei nu au aceleași preconcepții despre felul în care ar trebui să se petreacă lucrurile sau despre importanța pe care trebuie să le-o acorde.

Dacă dorești să înțelegi ce înseamnă stresul și de unde derivă el, începe prin a realiza că tu ai un set de opinii preconcepute referitoare la felul în care ar trebui să se deruleze lucrurile. Din cauza lor îți manifesti tu puterea voinței pentru a opune rezistență lucrurilor care s-au petrecut deja. Cum și ai format aceste opinii preconcepute? Să spunem că ori de câte ori vezi un rododendron înflorit, te simți stresat. Cu siguranță, înflorirea acestei plante nu stresează foarte mulți oameni. Atunci de ce te deranjează pe tine? Pentru că ai avut cândva o iubită care avea astfel de plante în casă și care s-a despărțit de tine exact când acestea erau înflorite. De aceea, ori de câte ori vezi un rododendron înflorit, inima ta se închide. Nici macar nu dorești să te apropii de aceste flori, căci te fac să devii prea nervos și prea agitat.

Evenimentele din viața noastră lasă impresii în mintea și în inima noastră. Acestea reprezintă cauza exercitării puterii voinței pentru a opune rezistență sau pentru a ne crampona. Poate că evenimentele care le-au corespuns s-au petrecut în copilărie sau în alte etape ale vieții noastre, dar impresiile pe care le-au lăsat în sufletul nostru ne fac să opunem rezistență evenimentelor curente din viața noastră. Acest proces conduce la acumularea de tensiuni lăuntrice, la agitație, luptă și suferință. Noi nu înțelegem acest mecanism și lășăm aceste evenimente din trecutul nostru să ne controleze în continuare viața. Convinși că au o semnificație reală, ne implicăm cu tot sufletul fie în rezistența pe care o opunem, fie în atașamentul cu care ne cramponăm. În realitate, întregul proces nu are nicio semnificație. El nu face decât să ne distrugă viața.

Alternativa constă în a te folosi de viață pentru a te detașa de aceste impresii și de stresul pe care îl creează ele. În acest scop, trebuie să devii însă foarte conștient. Trebuie să supraveghezi cu cea mai mare atenție vocea mentală care îți spune să opui rezistență unui anumit eveniment și care îți comandă: „Nu-mi place ce a zis cutare. Rezolvă această problemă!” Această voce îți

dă continuu sfaturi și îți spune să te confrunți cu lumea exterioară opunându-i rezistență. De ce îi dai ascultare? Dacă dorești, tu îți poți alege drept cale spirituală acceptarea tuturor lucrurilor care se întâmplă în viața ta, lăsându-le să treacă prin tine. Asta nu înseamnă că ești inert în fața vieții. Tu te ocupi de evenimentele acestora, dar mai întâi de toate lași energia lor să treacă prin tine. În caz contrar, înseamnă că nu te ocupi de evenimentul curent, ci de o energie blocată din trecutul tău. Cu alte cuvinte, tu nu te confrunți cu viața din perspectiva clarității, ci din cea a rezistenței interioare și a tensiunilor.

Pentru a evita acest lucru, începe prin a accepta situația cu care te confrunți la ora actuală. Acceptarea înseamnă că evenimentul care îi corespunde poate trece prin tine fără să întâmpine niciun fel de rezistență. Dacă un eveniment trece fără probleme prin psihicul tău, nu rămâi față în față cu situația reală, nu cu o impresie mentală sau emoțională asociată cu ea. De aceea, tu nu vei manifesta o energie reactivă moștenită din trecutul tău, căci nu ai de-a face cu o energie stocată stimulată de evenimentul în cauză. Dacă vei adopta această perspectivă, vei face mult mai ușor față situațiilor de zi cu zi. Este chiar posibil să nu mai ai nicio problemă pentru tot restul vieții tale, căci evenimentele nu sunt niciodată probleme. Ele sunt simple evenimente. Ceea ce le transformă în probleme este rezistența pe care le-o opui. Repet însă: nu trebuie să crezi că dacă accepți realitatea din fața ta nu trebuie să te confrunți cu ea. Trebuie să faci acest lucru, dar lucrurile cu care te confrunți sunt simple evenimente care se petrec pe planeta Pământ, nu probleme personale.

În marea majoritate a cazurilor, vei fi surprins să descoperi că nu trebuie să te confrunți decât cu propriile tale temeri și dorințe. Acestea sunt cele care fac ca totul să pară atât de complicat. Dacă nu te temi sau nu îți dorești un anumit eveniment, practic nu mai rămâne nimic de care să te ocupi. Pur și simplu îi permiți vieții să se deruleze în mod natural și interacționezi cu ea într-o manieră rațională. Ori de câte ori se întâmplă un eveniment, tu ești plinar prezent în momentul respectiv și te bucuri de experiența vieții. Viața nu îți prezintă niciun fel de probleme, deci nu ai niciun motiv să acumulezi tensiuni și stresuri sau să te epuizezi. Atunci când

evenimentele acestei lumi ajung să treacă liber prin conștiința ta, înseamnă că ai atins o stare spirituală foarte înaltă. Indiferent ce se întâmplă în viața ta tu rămâi conștient, fără să acumulezi energii blocate. În această stare total îți devine limpede. Spre deosebire de une, toți ceilalți oameni abordează viața luptându-se cu propriile lor reacții și preferințe personale. Atunci când cineva se confruntă cu propriile sale temeri, anxietăți și dorințe, ce energie i-ar mai putea rămâne pentru a face față evenimentelor reale ale vieții?

Oprește-te o clipă și gândește-te la tot ce ești capabil să realizezi. Până acum, capacitățile tale au fost limitate din cauza luptelor interioare constante. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla în cazul în care conștiința ta ar fi liberă să se focalizeze exclusiv asupra evenimentelor care se petrec cu adevărat în viața reală. Tu nu ai mai auzi niciun zgomot în interiorul tău. Dacă ai trăi în acest fel, ai putea face absolut orice. Capacitățile tale ar deveni exponențiale prin comparație cu cele pe care le-ai experimentat până acum. Dacă ai putea opera de pe acest nivel de conștiință și de claritate indiferent ce ai face, viața ta s-ar schimba dramatic.

Așadar, propune-ți ca și cale spirituală folosirea vieții în scopul detașării de orice rezistență interioară. Relațiile reprezintă o modalitate ideală de a lucra cu tine însuși. Ele pot fi folosite pentru a-ți cunoaște pe ceilalți, nu pentru a-ți satisface energiile reziduale blocate în interiorul tău. Dacă nu încerci să îi faci pe ceilalți să se adapteze la ideile tale preconcepute, la preferințele și anticipațiile tale, vei descoperi că relațiile nu sunt deloc dificile. Dacă nu îi mai judeci pe oameni și dacă nu le mai opui rezistență din cauza energilor blocate în tine, vei descoperi că este mult mai ușor să te înțelegi cu ei și că lor le este mult mai ușor să se înțeleagă cu tine. Detașarea de propria personalitate este calea cea mai ușoară de a te apropia de oameni.

Același lucru este valabil și în ceea ce privește munca. Aceasta poate fi o plăcere, dacă o privești ca pe o simplă activitate pe care o practici în timp ce te afli pe o planetă care se rotește prin spațiu gol. Dacă dorești să te bucuri de munca ta, detașează-te de structurile tale mentale fixe și lasă evenimentele să treacă liber prin

ține. Ceea ce ai de făcut sunt acele sarcini care rămân de executat după ce toate celelalte evenimente au trecut.

Atunci când energiile personale se deblochează și trec prin tine, lumea devine un loc foarte diferit. Oamenii și evenimentele îți apar într-o altă lumină. Tu îți dai seama că ai talente și capacități de care nu știai nimic până acum. Întreaga ta perspectivă asupra vieții se schimbă. Chiar și cele mai mici elemente ale lumii exterioare ți se par transformate. Acest lucru se întâmplă deoarece atunci când te detașezi de o situație, toate celelalte situații sunt afectate de detașarea ta. Să spunem că ți-e frică de câini, dar îți dai seama că ceilalți oameni nu se tem de aceste animale, și totuși se descurcă de minune în viață. De vreme ce ție ți-a fost frică de câini întreaga ta viață, înseamnă că ai suferit din acest motiv, în timp ce alții nu au făcut-o. Cu alte cuvinte, suferința ta nu a avut niciun rost. De aceea, te decizi să lucrezi cu tine însuși și să te relaxezi ori de câte ori vezi un câine. Cel mai bun instrument de lucru împotriva rezistenței este relaxarea. Această relaxare deliberată îți schimbă nu doar relația cu câinii, ci și relația cu restul creației. Sufletul tău învață astfel să lase energiile perturbatoare să treacă prin el. De aceea, cu prima ocazie în care cineva îți spune sau face ceva care te irită, tu îl tratezi automat la fel cum ai procedat cu teama de câini. Acest proces de transcendere a rezistenței prin relaxare este benefic pentru toate situațiile din viața ta, căci te învață practic cum să îți menții inima deschisă atunci când aceasta încearcă să se închidă.

Relaxarea interioară profundă este o cale spirituală în sine. Este calea non-rezistenței, a acceptării și a abandonării de sine. Ea constă în refuzul de a mai opune rezistență energilor care trec prin tine. Dacă ai dificultăți în a practica această cale, nu te condamna singur. Continuă să lucrezi. Acest lucru cu sinele durează o viață, dar efortul făcut este justificat de rezultatul final, care constă într-o deschidere totală și în redescoperirea integrității absolute a ființei.

Așadar, secretul constă în a te relaxa și în a te elibera de energiile blocate moșterite din trecut, făcând apoi față numai situației curente. Nu-ți mai face griji legate de restul. Dacă te

relaxezi și dacă te eliberezi, creșterea ta spirituală va face salturi fantastice. Vei începe să simți o energie unașă care se trezește în interiorul tău și o iubire pe care nu ai mai simțit-o până acum. Te vei simți împăcat și mulțumit, iar mai devreme sau mai târziu nimic nu te va mai putea deranja.

La un moment dat vei atinge o stare în care nu vei mai cunoaște niciun stres, nicio tensiune și nicio problemă pentru tot restul vieții tale. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să înțelegi că viața îți oferă un dar sub forma fluxului de evenimente care se succed între nașterea și moartea ta. Aceste evenimente te solicită și te umplu de entuziasm, căci conduc la creșterea ta spirituală. Pentru a le gestiona în mod confortabil, inima și mintea ta trebuie să fie suficient de deschise și de expansive pentru a circumscrie întreaga realitate. Singurul motiv pentru care acum nu faci acest lucru este rezistența pe care o opui. Învață să nu te mai opui realității și ceea ce înainte ți se părea o situație stresantă va deveni acum o simplă piatră de încercare de-a lungul călătoriei tale spirituale.



Contemplarea morții

Există un mare paradox cosmic care face ca unul din cei mai buni maeștri referenți la viață să fie moartea. Niciun om și nicio situație nu te vor putea învăța vreodată atât de multe ca moartea. În timp ce alții doar îți spun că tu nu ești una cu corpul tău, moartea îți arată acest lucru. În timp ce alții îți reamintesc că bunurile materiale de care te cramponezi cu atâta ardore sunt nesemnificative, moartea vine și ți le ia într-o singură clipă. În timp ce alții îți spun că toți oamenii sunt egali și că nu există nicio diferență între bogați și săraci, moartea îți demonstrează că în fața ei suntem cu toții la fel.

Singură întrebare care rămâne este dacă ești dispus să aștepti până în ultima clipă pentru a afla învățătura morții. Adevărul este că însăși posibilitatea de a muri ne învață clipă de clipă. Un om înțelept realizează că poate muri în orice moment, expirând pentru ultima dată, fără să mai inspire la loc. Acest lucru se poate întâmpla oricând și oriunde, și reprezintă o lecție atât de importantă încât merită să îi pătrunzi mesajul. Un om înțelept îmbrățișează în totalitate și fără rezerve realitatea, inevitabilitatea și imprevizibilitatea morții.

Ori de câte ori ai dificultăți, gândește-te la moarte. Să spunem că ești genul gelos și nu suporti ca altcineva să se apropie de consoarta ta. În acest caz, gândește-te ce se va întâmpla când nu vei mai fi în această lume. Ți s-ar părea normal ca persoana iubită

să continue să trăiască singură, fără niciun partener care să aibă grijă de ea? Dacă poți trece peste problema ta personală, vei constata că îți dorești ca persoana iubită să fie fericită și să aibă o viață plină și frumoasă. În acest caz, de ce te deranjează atât de tare faptul că vorbește cu altcineva?

Provocarea morții te poate ajuta să trăiești pe cel mai înalt nivel de conștiință posibil. Nu are însă niciun rost să aștepti să îți dai ultima suflare pentru a-ți atinge potențialul suprem. Un om înțelept își spune întotdeauna: „Dacă o singură respirație este suficientă pentru a-mi schimba pentru totdeauna destinul, atunci doresc să trăiesc la nivelul meu maxim cât timp mai sunt încă în viață. Nu îi voi mai chinui pe cei pe care îi iubesc și îmi voi trăi viața din perspectiva aspectului cel mai profund al ființei mele.”

Numai din această perspectivă pot deveni relațiile cu adevărat profunde și semnificative. Adeseori, noi ne purtăm incredibil de dur cu persoanele pe care le iubim, pomind de la premisa că acestea vor fi întotdeauna alături de noi. Ce s-ar întâmpla însă dacă ele ar muri? Sau dacă noi am muri? Tu ce ai face dacă ai ști că această zi ar fi ultima dată când îi poți vedea pe cei dragi? Să spunem că un înger coboară pe pământ și îți spune: „Rezolvă-ți problemele, căci mâine dimineață nu te vei mai trezi din somn. Trebuie să vii cu mine.” Așadar, ai ști că vei vedea astăzi pentru ultima oară toate persoanele pe care le vei întâlni. Cum te-ai simți? Cum ai interacționa cu ele? Ți-ar mai păsa de micile motive de iritare și de resentimentele mărunte de zi cu zi? Câtă iubire le-ai oferi celor dragi dacă ai ști că este pentru ultima oară când îi vezi? Gândește-te acum cum ar fi dacă ai trăi în acest fel în fiecare moment din viața care ți-a mai rămas. Cu siguranță, viața ta ar arăta cu totul altfel. Merită să contempli acest scenariu. Moartea nu este un gând morbid. Ea este cel mai mare maestru al vieții.

Gândește-te puțin la toate lucrurile pe care ți le dorești, convins că ai nevoie de ele, la timpul și energia pe care le investești în diferite activități. Imaginează-ți că urmează să mori peste o săptămână sau peste o lună. Ce ar schimba acest gând în viața ta curentă? În ce fel ți-ar schimba el prioritățile? La ce te-ai gândi?

Reflectează la ultima ta săptămână de viață. Departe de a fi morbid, acest scenariu este absolut minunat. În continuare, pune-ți această întrebare: dacă asta ai face în ultima ta săptămână de viață, de ce îți risipești restul timpului? De ce îți tratezi restul vieții ca și cum nu ar conta, ca și cum ar fi mai puțin prețios decât ultima săptămână de viață? De fapt, ce faci cu viața ta? Aceasta este întrebarea pe care ți-o pune moartea.

Să spunem că îți trăiești viața fără să te gândești la moarte, iar Îngerul Morții vine își spune:

– Vino. Ți-a sunat ceasul.

Tu îi răspunzi:

– O, nu! Ar fi trebuit să mă avertizezi, astfel încât să mă decid ce să fac în ultima mea săptămână de viață. De aceea, am dreptul la încă o săptămână.

Știi ce ți-ar răspunde Moartea în acest caz?

– Dumnezeu! Ți-am oferit 52 de săptămâni numai în acest an! Și uite ce ai făcut cu ele! Ce sens are să îți mai ofer una? Ce ai făcut până acum cu toate săptămânile pe care ți le-am oferit?

Ce i-ai răspunde?

– Hm, nu mi-am dat seama! Nu am fost atent... Nu am crezut că acest lucru contează.

Ciudat răspuns, având în vedere că se referă la propria ta viață!

Într-adevăr, moartea este un mare maestru, dar cine trăiește pe acest nivel de conștiință? Indiferent ce vârstă ai, tu îți poți da în orice moment ultima suflare. Acest fenomen se întâmplă pretutindeni în lume. Nu doar oamenii bătrâni mor, ci și bebelușii, adolescenții sau tinerii. Ei mai expiră o dată, după care s-au dus. Nimeni nu știe dinainte când îi va suna ceasul, căci nu așa funcționează această viață.

În acest caz, de ce nu ai avea curajul de a reflecta regulat la felul în care ți-ai trăi ultima săptămână din viață? Dacă le-ai pune această întrebare oamenilor treziți din punct de vedere spiritual, aceștia ți-ar răspunde fără nicio dificultate, căci nu ar schimba

absolut nimic din ceea ce fac acum. Gândul la moarte nu îi tulbură în niciun fel, căci mintea lor este complet liniștită, iar ei sunt perfect împăcați cu ei înșiși. Dacă moartea ar surveni peste o oră, peste o săptămână sau peste un an, ei nu ar schimba absolut nimic, căci nu mai au nicio dorință neîndeplinită. Cu alte cuvinte, ei își trăiesc viața plinar, nu fac compromisuri și nu joacă tot felul de jocuri mentale.

De aceea, este important să privești moartea în față, sau să te gândești cum ar fi dacă ai putea face acest lucru. Împacă-te cu tine însuși și cu viața ta, astfel încât să nu mai conteze când vei muri cu adevărat. Există o poveste despre un mare yoghin care a declarat că întreaga viață s-a simțit de parcă ar fi avut o sabie deasupra capului, suspendată de un singur fir de păianjen. Cu alte cuvinte, el și-a trăit întreaga viață din perspectiva unei morți iminente. Și tu ești la fel de apropiat de moarte. Ori de câte ori te urci în mașină, ori de câte ori traversezi strada și ori de câte ori mănânci ceva, acesta ar putea fi ultimul lucru pe care îl mai faci în această viață. Cu siguranță au existat oameni care au făcut exact acest lucru cu câteva clipe înainte de a muri. „A murit în timp ce își lua cina... A murit într-un accident de mașină, la doar câțiva kilometri de casa... A murit într-un accident de avion, în timp ce călătorea către New York... S-a culcat și nu s-a mai trezit niciodată...” La un moment dat, cineva a murit în timp ce făcea ceea ce faci tu în momentul de față, indiferent ce faci.

Nu trebuie să te temi să vorbești despre moarte. Acesta nu este un subiect delicat, așa că nu trebuie să te tensionezi atunci când îl abordezi. Dimpotrivă, folosește-te de el pentru a-ți trăi viața mai plinar, ci până de clipă, căci fiecare moment contează. Așa își trăiesc viața cei care știu că nu mai au decât o săptămână de trăit în această lume fizică. Cu siguranță, ei ți ar spune că cea mai importantă săptămână din viața lor a fost aceasta. Cum ar fi însă dacă ți-ai trăi fiecare săptămână în acest fel?

Întreabă-te de ce nu îți trăiești viața în acest fel? Oricum vei muri. Știi foarte bine acest lucru. Ce ți drept, nu știi când. Atunci când acest lucru se va întâmpla însă, tot ce ai acum îți va fi luat.

Vei lăsa atunci în urma ta toate posesiunile tale, pe toți cei dragi, toate speranțele și visele tale legate de această viață. Vei fi luat atunci chiar din loc, în care te vei afla în acel moment. Nu vei mai putea juca rolul pe care te-ai obișnuit să îl joci. Moartea schimbă totul într-o singură clipă. Aceasta este realitatea ei. Dacă toate aceste lucruri pot fi schimbate într-un singur moment, poate că ele nu sunt atât de reale cum par. Poate că ar trebui să verifici mai des cine ești. Poate că ar trebui să cauți cu mai multă asiduitate adevărul legat de adevărata ta identitate.

Frumusețea acceptării adevărurilor profunde constă în faptul că nu trebuie să îți schimbi viața, ci doar felul în care ți-o trăiești. Nu contează atât de mult ce faci, ci cât de mult te implici în ceea ce faci. Ca să înțelegi mai bine, îți propun să luăm un exemplu simplu: ai ieșit de mii de ori afară, dar de câte ori ai apreciat cu adevărat acest lucru? Gândește-te la cineva aflat pe patul de spital, căruna medicul îi spune că nu mai are decât o săptămână de trăit. Acesta se uită la doctor și îl întreabă: „Pot să ies afară? Mai pot privi o dată cerul pentru ultima oară?” Chiar dacă afară ar ploua, el ar dori să mai simtă o dată ploaia pe pielea sa. Nimic nu i s-ar părea mai prețios decât acest lucru. Spre deosebire de el, tu nu îți dorești însă să simți ploaia pe pielea ta. Dimpotrivă, te adăpostești imediat și te ferești de ea.

Ce anume ne împiedică să ne trăim viața în această manieră plenară? Ce aspect din interiorul nostru se teme atât de tare încât ne împiedică să ne bucurăm cu adevărat de viață? El este atât de ocupat cu controlul realității astfel încât următorul moment din viața noastră să fie așa cum îl dorim încât uită să mai trăiască plenar momentul prezent. Și în tot acest timp, moartea ne privește ce facem. Tu nu îți dorești să îți trăiești plenar viața înainte de a muri? Cel mai probabil, moartea ta va surveni fără nicio avertisment. Foarte puțini oameni află dinainte când vor muri. Cei mai mulți dintre ei inspiră pentru ultima oară fără să știe că nu o vor mai face niciodată.

De aceea, folosește-te de fiecare zi din viața ta pentru a te detașa de acest aspect speriat care nu te lasă să trăiești plenar. De

vreme ce tot știi că vei muri, spune ce trebuie spus și fă ce trebuie făcut. Integrează-te plenar în momentul prezent și nu te mai teme de ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare. Așa trăiesc oamenii atunci când se confruntă direct cu moartea. Și tu poți face acest lucru, căci te confrunți cu moartea în orice moment

Învăță să trăiești ca și cum ai privi în permanență moartea în față, și vei vedea că devii mai îndrăzneț și mai deschis. Dacă îți vei trăi plenar viața, nu îți vor mai rămâne „ultime dorințe”, căci le vei fi trăit deja, clipă de clipă. Numai în acest fel poți experimenta plenar viața, eliberându-te de acea parte din tine care se teme de ea. Tu nu ai niciun motiv să te temi de viață. De altfel, această teamă va dispărea de îndată ce vei înțelege că singurul lucru prețios pe care îl vei lua cu tine atunci când vei muri va fi creșterea ta spirituală derivată din trăirea plenară a vieții. Adevărata ta carieră este viața ta, iar cea mai semnificativă relație a ta este cea pe care o ai cu propria ta viață. Orice altceva înseamnă să te focalizezi asupra unui aspect minor al vieții în încercarea de a-i da acesteia o semnificație. Singurul lucru care dă semnificație vieții este dorința de a o trăi plenar. Nu un eveniment particular poate da semnificație vieții, ci numai dorința de a experimenta plenar toate evenimentele sale.

Cum te-ai simți dacă ai ști că următoarea persoană pe care o vei vedea va fi ultima persoană pe care o vei vedea vreodată? Cel mai probabil ai fi plenar prezent, încercând să absorbi în totalitate această experiență în conștiința ta. Nu ar mai conta ce spune persoana; te-ai bucura plenar de cuvintele sale, știind că aceasta va fi ultima conversație pe care o vei avea vreodată pe acest pământ. În aceste condiții, de ce nu ai trata fiecare conversație din viața ta cu aceeași luciditate? Asta se întâmplă atunci când afli că ești pe punctul de a muri: tu ești cel care se schimbă, nu viața ta. Un căutător spiritual autentic își propune să trăiască în acest fel în fiecare moment din viața sa și nu lasă nimic să îi stea în cale. Tu de ce ai face-o? Oricum vei muri.

Dacă îți propui să trăiești ca și cum aceasta ar fi ultima ta săptămână, mintea ta va scoate la suprafață tot felul de dorințe reprimite. Ea îți va vorbi de toate lucrurile pe care ți-ai dorit

vreodată să le faci, și probabil că ai începe să le pu în practică. Ai constata însă că nu acesta este răspunsul. Această atitudine nu reprezintă decât o încercare de a te bucura de anumite experiențe speciale care te împiedică să trăiești adevărata experiență a vieții. Viața nu este un lucru pe care îl obții, ci un proces pe care îl experimentezi. Ea există cu sau fără tine, derulându-se de miliarde de ani. Ție ți se face pur și simplu onoare de a-ți fi oferit un crâmpel din ea. Dacă ești prea ocupat cu încercarea de a obține un alt crâmpel, tu riști să îl ratezi pe cel care îți este oferit. Fiecare experiență a vieții este diferită de celelalte și toate merită să fie trăite. Viața nu trebuie risipită, căci este o experiență extrem de prețioasă. De aceea este moartea un maestru atât de perfect. Gândește-te cât de prețioasă devine viața atunci când o contempli din perspectiva morții iminente. Ar mai fi ea la fel de prețioasă dacă ai ști că nu există moarte? Cel mai probabil ți-ai risipi fiecare secundă de viață, pornind de la prezumția că oricum vei dispune întotdeauna de ea. Lucrurile cele mai prețioase sunt cele rare. Raritatea este cea care transformă o banală pietricică într-o piatră prețioasă.

Așadar, moartea conferă semnificație vieții. Ea este cea mai bună prietenă a ta. Este mântuitoarea ta. De aceea, pentru numele lui Dumnezeu, nu te mai teme de moarte. Descifrează mesajul ei. Cea mai rapidă metodă de a-l înțelege constă în a realiza că singurul lucru care contează este trăirea plină a fiecărui moment. Dacă vei trăi în acest fel fiecare clipă din viața ta, te vei bucura de o viață mai plină și nu te vei mai teme de moarte.

Tu te temi de moarte tocmai pentru că îți dorești să trăiești, pentru că te gândești că mai ai încă de obținut experiențe pe care nu le-ai trăit. Foarte mulți oameni cred că moartea le va lua ceva important. Singurii care realizează că ea le oferă ceva important sunt oamenii înțelepți. Într-adevăr, moartea conferă semnificație vieții. Oamenii sunt cei care își risipesc viața, și fac acest lucru în fiecare clipă. De pildă, tu te urci în mașină și conduci până ajungi la destinația dorită, dar nu vezi nimic din ceea ce îți iese în cale. Nici măcar nu ești prezent, căci ești prea ocupat cu gândurile tale,

referitoare la ceea ce ai de făcut în continuare. Te gândești la ce vei face peste o lună, sau chiar peste un an, și în tot acest timp ratezi experiența momentului prezent. Asta nu înseamnă să îți trăiești viața, ci doar să trăiești în mintea ta. Așadar, tu ești cel care se privează singur de viață. Moartea nu îți răpește practic nimic. Ea nu face decât să te ajute să îți recapeți viața, făcându-te să devii atent la momentul prezent. Ea te face să îți spui: „Doamne, voi pierde toate aceste lucruri. Îmi voi pierde copiii. Acestea ar putea fi ulumele mele clipe cu ei. De acum înainte îmi propun să fiu mai atent la ei, la soarta mea și la toți prietenii mei. Doresc să mă bucur mult mai intens de viață!”

Dacă îți trăiești plenar fiecare experiență de viață, moartea nu-ți mai poate lua nimic, căci tu te simți deja perfect împlinit. De aceea, un om înțelept este întotdeauna pregătit de moarte. Pentru el nu contează când va surveni moartea reală, căci experiența sa este deja completă și integrală. Să spunem că îți place muzica mai presus de orice. Întotdeauna ți-ai dorit să asculți compozițiile tale clasice favorite cântate de orchestra ta preferată. Acesta a fost visul vieții tale, iar la un moment dat ți l-ai îndeplinit. Momentul te-a făcut să te simți complet, încă de la primele note. Această experiență îți arată că este suficient un singur moment pentru a atinge starea de pace transcendentă. Tu nu ai nevoie de mai mult timp înainte de a muri, ci de o mai mare intensitate a experiențelor trăite în timpul care îți este acordat.

Aceasta este maniera de a-ți trăi plenar viața, clipă de clipă. Trebuie să lași experiențele vieții să te umple până la refuz, să îți atingă chiar și cele mai profunde aspecte ale ființei. Tu poți face acest lucru în fiecare moment. Chiar dacă ți se întâmplă ceva teribil, gândește-te că ai de-a face doar cu una din experiențele oferite de viață. Moartea ți-a făcut o mare promisiune, care te poate ajuta să îți găsești pacea interioară. Ea te-a învățat că toate lucrurile sunt trecătoare, derulându-se în timp și spațiu. Dacă vei avea răbdare, va trece și asta.

Omul înțelept realizează că, în ultimă instanță, viața îi aparține morții. Atunci când îți va suna ceasul, moartea va veni și îți va lua

viața. Ea este stăpână, iar tu ești doar slujitorul ei. Oamenii folosesc expresii precum: „A primit o a doua șansă în viață” sau „A împrumutat mai mult timp.” De la cine a împrumutat mai mult timp respectiva persoană? De la moarte, firește. Moartea este cea care vine și își revendică ce este al ei, căci viața este o proprietate care i-a aparținut întotdeauna. De aceea, este important să cultivi o relație sănătoasă cu moartea, iar aceasta nu trebuie să fie bazată pe teamă. Fii recunoscător morții pentru că îți dăruiește încă o zi și încă o experiență, precum și pentru raritatea care face ca viața să fie atât de prețioasă. Dacă vei proceda astfel, tu nu îți vei mai risipi viața, ci o vei aprecia în permanență.

Moartea este realitatea ultimă a vieții. De aceea, yoghinii și sfinții o acceptă plenar. Sfântul Pavel a spus: „O, moarte, unde este spinul tău? O, mormântule, unde este victoria ta?” (1 Corinteni 15:55). Marile spirite nu se tem să vorbească de moarte. Unul din locurile tradiționale de meditație ale yoghinilor sunt cimitirele și locurile de ardere a morților. Ei își reamintesc astfel de fragilitatea corpului uman și de inevitabilitatea morții. Budizii sunt învățați de maeștrii lor să contemple natura efemeră a lucrurilor. Aceasta este marea lecție pe care o predă moartea.

De aceea, nu te mai risipi în inuțul monolog mental, ci contemplă natura efemeră a vieții. Gândește-te la lucrurile cu adevărat importante. Nu te mai teme de moarte. Dimpotrivă, las-o să te elibereze și să te încurajeze să îți trăiești plenar viața. Reține însă: viața ta nu îți aparține. De aceea, experimentează plenar viața care îți este oferită, nu cea din mintea ta, pe care ți-ai dori-o. Nu-ți risipi inutil viața încercând să generezi o altă realitate. Apreciaz-o pe cea care îți este oferită. Chiar nu înțelegi că fiecare minut care trece te apropie din ce în ce mai mult de moarte? Aceasta este perspectiva corectă asupra vieții. Trăiește-ți viața ca și cum ai fi pe punctul de a muri, pentru că chiar ești.

Secretul Căii de Mijloc

Nicio discuție despre trăirea vieții ca pe o cale spirituală nu ar fi completă fără comentarea uneia din cele mai profunde învățături spirituale, cea referitoare la Tao. Este foarte dificil să analizăm ce este ceea ce Lao-tzu a numit „Tao”. Într-o traducere literală, acest cuvânt înseamnă „Calea”. Tao este un concept atât de subtil încât nu putem practica decât să facem speculații referitoare la el, fără a-l atinge vreodată plenar. Tratatul lui Lao-tzu stabilește fundamentele tuturor principiilor vieții. El vorbește despre echilibrul dintre yin și yang, dintre principiul feminin și cel masculin, dintre întuneric și lumină. Este ușor să citești Tao te Ching fără a înțelege nimic din el, dar se poate întâmpla la fel de bine să citești fiecare cuvânt din el cu lacrimi în ochi. Întrebarea este: de unde provine cunoașterea și înțelegerea adevărului pe care încearcă să îl exprime această lucrare?

Din păcate, învățăturile spirituale maschează adeseori esența adevărului prin cuvinte mistice. În realitate, conceptul de Tao este destul de ușor de înțeles. Toți cei care au învățat secretele vieții recunosc adevărarile descrise în el fără să trebuiască să citească această lucrare. Dacă dorești să îl înțelegi pe Tao, trebuie să mergi pas cu pas și să reduci totul la simplitatea sa ultimă. În caz contrar, risți să îl ratezi pe Tao, chiar dacă acesta se află chiar în fața ochilor tăi.

Cea mai simplă modalitate de a-l aborda pe Tao sunt întrebările extrem de simple, aproape retorice. Spre exemplu: este bine ca cineva să mănânce din când în când? În mod evident, da. Este bine însă ca el să mănânce tot timpul? În mod evident, nu. Undeva între cele două extreme se află Tao. Este bine ca cineva să postească din când în când? În mod evident, da. Este bine însă ca el să nu mănânce niciodată? Nu. Pendulul oscilează între cele două extreme: între moartea în urma lăcomiei excesive și moartea prin înfometare. Acestea sunt cele două extreme pe care le atinge el: yin și yang, expansiunea și contracția, acțiunea și non-acțiunea. Tot ce există are două extreme, precum și gradații între ele. Cine cultivă extremele nu poate supraviețui. Cu alte cuvinte, cele mai extreme lucruri în viață sunt chiar extremele. De pildă, îți place vremea caldă? Probabil că da. Ți-ar plăcea însă ca temperatura să urce până la 3.000 de grade Celsius? Puțin probabil, căci te-ai vaporiza instantaneu. Invers, îți place vremea răcoroasă? Poate că da, dar ți-ar plăcea să trăiești la zero absolut? În acest caz, moleculele corpului tău ar înceta complet să mai vibreze.

Să luăm un alt exemplu, mai puțin extrem. Ți place să fii apropiat de o altă persoană? Probabil că da. Ce-ai zice însă dacă ai fi atât de apropiat de ea încât tu v-ați mai despartii niciodată? Cum te-ai simți dacă ar trebui să măncați împreună, să mergeți împreună oriunde te-ai duce și să faceți totul împreună? Dacă ai vorbi la telefon, ar trebui să folosești speaker-ul, ca să poată participa și ea la conversația ta. Practic, ai fi atât de apropiați încât ați fi una și aceeași persoană. Cât timp crezi că ai putea suporta această situație?

Aceasta este una din extremele relațiilor interumane. Cealaltă extremă constă în a-ți dori spațiul tău personal, să fii independent și să faci întotdeauna numai ce îți place, să fii separat de cealaltă persoană astfel încât să ai ce să îi împărtășești atunci când ești împreună cu ea. Cât de independent poți fi? Să spunem că mănânci separat de ea, călătorești separat și locuiești separat. Dacă împingi această independență la extrema sa absolută, între tine și cealaltă persoană nu ar mai exista nicio relație. Pe un alt nivel, poți fi atât

de separați încât să nu vă vedeți cu anii. Ambele extreme sunt la fel de neplăcute. Indiferent dacă ești prea apropiat sau prea îndepărtat de ea, cert este că nu vă veți mai vorbi mult timp. Orice aspect al realității are extremele sale, yin-ul și yang-ul său.

Să luăm acum un exemplu mai subtil. Temperatura de 3.000 de grade Celsius nu te atrage, dar nici cea de zero absolut. Nu dorești să mori de foame, dar nici să te îmbolnăvești pentru că ai mâncat prea mult. Să spunem însă că apropierea de altcineva până când devineți de nedespărțit te atrage. Acest lucru se datorează faptului că pendulul a înclinat prea mult în direcția opusă la acest capitol. Ai fost prea mult timp singur – ai cinat de prea multe ori singur, ai văzut prea multe filme singur și ai călătorit de prea multe ori singur. Cu alte cuvinte, pendulul tău este descentrat.

Știința ne învață că dacă tragem un pendul până la 30 de grade în partea dreaptă și apoi îi dăm drumul, el va merge până la 30 de grade în partea stângă. Nu avem nevoie de Lao-tzu ca să știm acest lucru. Legile interioare nu diferă cu nimic de cele exterioare. Aceleași principii guvernează întreaga lume. Dacă tragi un pendul într-o parte și l. dai drumul, el va merge în partea opusă pe o distanță egală cu prima. Dacă ai făcut foamea zile la rând, iar cineva îți pune o farfurie cu mâncare în față, nu vei mânca foarte civilizată, ci îți vei îndesa mâncarea în gură la fel ca un animal. Gradul în care te vei comporta ca un animal este identic cu gradul înfometării tale, suficient de mare pentru a-ți scoate la iveală instinctele animalice.

Așadar, ce este Tao? Tao se află întotdeauna la mijloc. El este locul în care energia nu trage în nicio direcție. Pendulul se află într-un echilibru perfect în ceea ce privește hrana, relațiile, sexul, banii, acțiunea, non-acțiunea și orice altceva. Orice aspect are o latură yin și una yang. Calea (Tao) este locul în care aceste forțe se echilibrează în tăcere. Atât timp cât nu vei ieși de pe Cale, ele vor continua să coexiste într-o armonie perfectă. Dacă dorești să înțelegi ce este Tao, trebuie să analizezi ce anume există între cele două extreme, pornind de la premisa că niciuna nu poate dura. Cât timp poate rămâne un pendul într-una din pozițiile sale extreme?

Doar o fracțiune de secundă. Cât timp poate rămâne el în repaus (în punctul de mijloc)? Oricât de mult timp, respectiv atât timp cât nu este scos din această poziție de o forță. Asta înseamnă Tao. El reprezintă întotdeauna centrul, ceea ce nu înseamnă că el rămâne static și fix. Așa cum vom vedea în continuare, Tao este un principiu dinamic.

Mai întâi de toate, trebuie să înțelegi însă că de vreme ce tot ceea ce există are un aspect yin și unul yang, tot ceea ce există are inclusiv un punct de echilibru individual. Tao este armonia tuturor acestor puncte de echilibru întreșute. Acest echilibru global își menține stabilitatea deși evoluează în timp și spațiu, iar puterea lui este fenomenală. Dacă dorești să îți imaginezi puterea lui Tao, gândește-te cât de multă energie se pierde pentru a oscila dintr-o parte în cealaltă. Să spunem că dorești să ajungi din punctul A în punctul B, dar în loc să mergi în linie dreaptă, o apuci pe o traiectorie sinusoidală în jurul acesteia. În acest fel drumul tău va dura extrem de mult, iar tu vei risipi foarte multă energie. Cu alte cuvinte, nu este eficient să oscilezi de-a lungul căii. Pentru a fi eficient, trebuie să îți centrezi întreaga energie asupra căii. Dacă vei proceda astfel, energiile care s-ar fi risipit prin oscilația în jurul căii vor fi atrase către centru. Această concentrare a energiilor permite realizarea mult mai eficientă a sarcinilor. În asta constă puterea lui Tao. Dacă vei renunța să mai oscilezi dintr-o extremă în cealaltă, vei constata că dispui de o energie infinit mai mare decât ți-ai fi imaginat vreodată. Ajungi astfel să faci în câteva minute ceea ce altcuiva i-ar lua câteva ore. Acțiuni care pe alți i-ar epuiza, ție nu îți consumă aproape deloc energia. Aceasta este diferența între oscilația între cele două extreme și centrarea în scopul de a realiza ceva.

Acest principiu acționează în toate aspectele vieții. Atunci când te afli în echilibru, tu mănânci atunci când este vremea să mănânci, astfel încât să îți menții o sănătate perfectă. Orice alt tipar alimentar reprezintă o risipă de energie datorată fie unui consum excesiv, fie unuia deficitar, fie consumării unor alimente inadecvate. Este infinit mai eficient să îi oferi corpului substanțele

nutritive de care are nevoie într-o manieră echilibrată decât să îl supraîncarci sau să îl subnutrești.

Ori de câte ori oscilezi către extreme, în orice domeniu al vieții, tu consumi practic o energie uriașă. Cu cât extrema este mai îndepărtată de centru, cu atât mai consumatoare de timp devine ea. Spre exemplu, o relație în care ai insista să rămâi tot timpul împreună cu celălalt ți-ar consuma întregul timp. Singura posibilitate de a lucra ar fi să aveți amândoi același serviciu. La extrema opusă, dacă nu ai avea niciun fel de relație și dacă te-ai simți singur și trist, nu ai putea realiza mare lucru. Așadar, tu ai nevoie de întreaga ta energie pentru a te situa într-o extremă sau alta. Ineficiența acțiunilor tale este determinată de gradul tău de descenurare. Tu îți vei folosi energia direct proporțional cu acesta pentru a ajusta mișcările pendulului tău interior. Extremele sunt profesori ideali. Atunci când le examinezi, este ușor să îți dai seama cât de neplăcute sunt efectele tiparelor comportamentale dezechilibrate.

Să luăm exemplul unei persoane care fumează țigară de la țigară. Ea are în permanență o țigară în gură, iar înainte de a o stinge, își aprinde cu ea o alta. Acest om investește o mare parte din energia sa fumând. El își cumpără țigări, le aprinde și le fumează. În plus, este preocupat să găsească locuri în care poate fuma, căci acest lucru nu este permis peste tot. Dat fiind că nu-i place să iasă afară pentru a fuma, el se alătură comitetelor care militează pentru permiterea fumatului în locurile publice. Observă așadar cât de multă energie investește el în fumat. Să spunem acum că acest om se decide să renunțe la fumat. Dacă îl vei întreba un an mai târziu ce a făcut în ultimul an, el ți va răspunde că s-a lăsat de fumat. În asta a constatat viața lui un întreg an de zile! La început a încercat să mestece gumă pentru a uita de fumat, dar acest lucru nu l-a ajutat prea mult. Apoi a încercat plasturele cu nicotină, dar nici acesta nu l-a ajutat cine știe ce. De aceea, s-a decis să recurgă la hipnoterapie. Dat fiind că pendulul a fost dus până la extrem în cazul fumatului de acest om, el a trebuit să ajungă mai întâi în extrema opusă pentru a se putea lăsa de fumat. Ambele extreme au reprezentat o pierdere colosală de timp și de energie, care ar fi putut fi investite în alte domenii mai productive ale vieții sale.

Atunci când îți cheltuiești energia încercând să menții anumite extreme, tu nu mai poți progresa, fiind prins în rutină. Cu cât o extremă este mai pronunțată, cu atât mai mic este progresul tău înainte. Tu îți sapi practic propria tranșee, iar apoi rămâi blocat în ea. În acest fel, nu-ți mai rămâne niciun pic de energie pentru a te deplasa prin Tao, căci toate puterile tale sunt imobilizate în extremele în care te complaci.

Calea se află întotdeauna la mijloc, căci acesta este locul în care energiile sunt echilibrate. Cum poți opri însă pendulul să oscileze către limitele sale exterioare? În mod uimitor, nu trebuie să faci absolut nimic în această direcție. Tot ce trebuie să faci este să îl lași în pace. Pendulul nu oscilează către una sau alta dintre extreme decât atunci când este alimentat cu energie. De aceea, lasă extremele în pace. Nu mai participă la ele, iar pendulul va reveni în mod natural în centrul său. Pe măsură ce se va apropia de centru, tu vei avea la dispoziție din ce în ce mai multă energie, pentru simplul motiv că energia pe care o risipeai înainte îți va sta acum la dispoziție.

Dacă optezi pentru centru și nu mai participi la extreme, îl vei cunoaște pe Tao. Acesta nu poate fi prins cu mâna; nu poate fi nici măcar atins. El nu este altceva decât maniera energiei de a reacționa atunci când este lăsată în pace și nu este pusă să oscileze între extreme. Ea își găsește propria cale către centrul tuturor evenimentelor ce se petrec în viața ta și rămâne liniștită acolo. Tao este gol. La fel ca ochiul uraganului, secretul puterii sale constă în vidul său. Toate lucrurile se învârtesc în jurul lui, dar el rămâne nemișcat. Întregul vârtej al vieții își extrage energia din centru, la fel cum centrul își extrage energia din vârtejul vieții. Aceste legi se aplică pretutindeni: în natură, în condițiile atmosferei și în orice aspect al vieții tale.

Dacă te vei centra prin neparticiparea la vârtejurile exterioare, energiile tale își vor găsi în mod natural echilibrul. Conștiința ta va deveni infinit mai lucidă, căci va beneficia de acest surplus colosal de energie. Experiența integrării în momentul prezent va deveni starea ta naturală. Tu nu te vei mai fixa asupra anumitor lucruri și

nu te vei mai gândi la extreme. Cu cât vei deveni mai lucid, cu atât mai mult îți se va părea că evenimentele vieții se derulează cu încredințitorul. Ele nu îți se vor mai părea confuze sau copleșitoare, indiferent în ce vor consta.

Marea majoritate a oamenilor nu trăiesc în acest fel. Spre exemplu, în cazul în care îți conduc mașina, iar altcineva te taie calea sau îți depășește, ei devin iritați și plini de resentimente în ora următoare, sau poate întreaga zi. Pentru cei care este integrat în Tao, evenimentele durează exact atât cât se derulează. Dacă acest om conduce, iar altcineva îl depășește, el simte cum energia sa tinde să devieze de la centrul ei, dar se detașează și revine imediat în centru. El nu dă niciodată curs extremelor, așa că energia sa revine imediat la cursul ei obișnuit. Atunci când se întâmplă următorul eveniment, el este prezent, nu este pierdut în gândurile sale referitoare la primul incident. El este întotdeauna prezent, fapt care îl face să fie infinit mai eficient decât oamenii care reacționează la dezechilibrele lor din trecut. Aproape orice om are un prag dincolo de care uită de sine. Cine mai supraveghează însă energiile ființei atunci când conștiința nu este prezentă? Reține: cine rămâne prezent și nu își uită niciodată obiectivele câștigă întotdeauna în final.

Atunci când avansezi pe Cale (Tao), tu ești întotdeauna prezent, iar viața ta devine de o simplitate absolută. Pe acest nivel, este întotdeauna ușor să înțelegi ce se întâmplă, căci viața se derulează chiar în fața ta. Invers, dacă te implici în extreme, în interiorul tău se manifestă tot felul de reacții care fac ca viața să îți se pară confuză. În realitate, confuzia există în tine; ea nu are nimic de-a face cu viața propriu-zisă.

Atunci când ieși din starea de confuzie, totul devine simplu. Dacă nu mai ai nicio preferință, iar singura dorință care ți-a mai rămas este să rămâi centrat, viața se derulează prin fața ta, în timp ce tu rămâi în permanență în centru. Există un fir roșu invizibil care trece prin întreaga realitate. Tot ceea ce există trece în tăcere prin acest centru perfect echilibrat. Acesta este Tao. El există cu adevărat și poate deveni manifest în relațiile tale, în dieta ta și în

activitățile tale de afaceri. Practic, el există pretutindeni și în toate. Tao este ochiul furtunii, locul în care tumultul se liniștește și devine tăcut.

Pentru a înțelege mai clar ce înseamnă să te ancorezi în acest centru, îți propun să luăm exemplul unei bărci cu pânze. Una din extremele navigării cu o astfel de barcă este situația în care nu bate deloc vântul, caz în care nu ne îndreptăm nicăieri. Cealaltă extremă este cea a unei furtuni în care vântul bate cu putere maximă, dar în care pânzele nu sunt ridicate. Nici în acest caz nu ne îndreptăm nicăieri. Navigația este un exemplu ideal pentru a ilustra ceea ce dorim să spunem, întrucât presupune interacțiunea foarte multor forțe: vântul, pânzele, cârma și tensiunea frânghiilor cu care sunt prinse pânzele. Complexitatea jocului acestor forțe este colosală. Ce se întâmplă dacă vântul bate, dar pânzele sunt lăsate să fluture liber? Barca nu va avansa în direcția dorită de noi, ci va pluti haotic. Dacă ele sunt strânse prea tare, există riscul ca barca să se răstoarne. Pentru a naviga corect, pânzele trebuie să aibă un grad foarte precis de întindere, astfel încât să creeze un echilibru perfect între vântul care bate și pânzele bărcii, care nu trebuie să fie nici prea strânse, nici prea libere. Imaginează ți senzația pe care o simte o persoană care navighează cu o astfel de barcă atunci când aceasta trage corect de frânghii. Ea simte un echilibru perfect. Atunci când direcția vântului se schimbă, își modifică și ea strânsoarea. În acest fel, se simte una cu vântul, cu barca sa și cu apa. Într-adevăr, toate forțele se află în armonie. Dacă una din forțe se modifică, celelalte se adaptează imediat la schimbare. Asta înseamnă să avansezi pe Cale.

În Tao al navigației, punctul de echilibru nu este static. De fapt, avem de-a face cu un echilibru dinamic. Cel care navighează trece de la un punct de echilibru la altul, de la un centru la altul. El nu mai are preferințe și nu se mai gândește la concepte, ci se lasă călăuzit direct de forțele în centrul cărora se află. Atunci când te afli pe Cale, nimic nu mai este personal. Tu ești un simplu instrument în mâinile forțelor care acționează și participi la menținerea echilibrului și a armoniei. În acest scop, trebuie să

atingi acel punct în care nu te mai interesează altceva decât păstrarea echilibrului, nu propriile tale preferințe referitoare la felul în care ai dori să arate lucrurile. Acest lucru este valabil pentru întreaga viață. Cu cât vei învăța să te descurci mai ușor cu păstrarea echilibrului, cu atât mai ușor îți va fi să navighezi prin viață. Atunci când te integrezi în Tao, efortul personal dispare, indiferent ce faci. Viața continuă să se deruleze, tu continui să fii prezent în ea, dar nu o mai orientezi în nicio direcție. Nu mai simți nicio povară și niciun stres. Forțele se descurcă de mâinile singure, în timp ce tu nu faci altceva decât să rămâi în centrul lor. Asta înseamnă Tao. Acesta este cel mai minunat loc în care te poți afla. Nu îl poți atinge, dar poți deveni una cu el.

Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege că atât timp cât te afli pe Cale (în Tao), nu trebuie să te trezești, să vezi ce ai de făcut, iar apoi să treci la fapte. În Tao ești orb, și trebuie să înveți cum să fii astfel. Tu nu ai de unde să știi încotro se îndreaptă Tao; tot ce poți face este să îl însoțești. Orbi se plimbă cu ajutorul unui baston. Metaforic vorbind, atunci când te afli în Tao, acest baston devine instrumentul care te ajută să sesizezi extremele, respectiv laturile yin și yang. Cine se folosește de un astfel de baston avansează lovind cu el în dreapta și în stânga. În acest fel, el nu încearcă să descopere unde trebuie să calce, ci unde *nu* trebuie să calce. Cu alte cuvinte, el caută extremele. Dacă nu îți găsești calea, tot ce poți face este să cauți marginile ei. Dacă le găsești, trebuie să te ferești de ele, și astfel vei rămâne pe Cale. Aceasta este maniera de a rămâne în Tao.

Toate marile învățături vorbesc despre calea centrului (de mijloc) sau a echilibrului. Caută întotdeauna să descoperi dacă te afli pe ea sau dacă te-ai rătăcit în extreme. Extremele dau întotdeauna naștere propriilor lor opuși. De aceea, cel înțelept știe să le recunoască și să le evite. Descoperă-ți echilibrul în centru și vei trăi astfel în armonie.



Ochii plini de iubire ai lui Dumnezeu

Ce putem ști noi despre Dumnezeu? Există foarte multe învățături, concepte și opinii legate de Acesta, dar toate sunt atinse de oameni. În ultimă instanță, este uimitor cât de conforme sunt ideile noastre legate de Dumnezeu cu diferitele culturi din care le-am preluat.

Din fericire, în adâncurile ființei noastre există o conexiune profundă cu Divinitatea. Există în noi un aspect care transcende sinele personal (egoul). Dacă dorești, tu poți opta pentru a te identifica în mod conștient cu acest aspect, și nu cu psihicul sau cu corpul tău. Dacă vei face acest lucru, în tine va începe să se petreacă un proces de transformare naturală. Dacă vei observa cu atenție acest proces, vei descoperi treptat ce înseamnă să te apropii de Dumnezeu. Cu alte cuvinte, vei înțelege ce înseamnă să evoluezi în direcția Spiritului. Schimbările care se petrec în tine reflectă forța cu care te identificezi. Așa cum ploaia udă și focul încălzește, tu poți cunoaște natura lui Dumnezeu uitându-te în oglinda sinelui tău transformat. Aceasta nu este o filozofie, ci o experiență directă.

Creșterea spirituală poate fi experimentată la fel ca orice altceva. Dacă ai trecut o dată prin experiența mâniei, a negativității și a resentimentelor, știi ce înseamnă această experiență și o recunoști imediat atunci când ea tinde să se repete. Îți dai seama ce

sunte inima ta, ce gândește mintea ta și ce acțiuni ești tentat să întreprinzi. Cu alte cuvinte, tu cunoști acest spațiu. Din nou, nu avem de a face cu o filozofie, ci cu o experiență directă.

Dacă îți vei transcende acest aspect, în timp vei uita de tensiuni și de anxietate. Norul vibrațiilor inferioare se va distanța din ce în ce mai mult de noul sediu al conștiinței tale. El va continua să existe, dar atât timp cât nu te mai identifice și nu te mai cramponezi de el, nu te va mai putea afecta. Pe măsură ce te eliberezi de vibrațiile inferioare, nu le mai consideri una cu tine și nu le mai acorzi nicio importanță. În acest fel, spiritul tău se înalță.

Cum poți ști că spiritul tău se înalță? La fel cum știi că respini, că ai gânduri sau că focul arde: prin experiență directă.

Ce înseamnă să te înalți? Este o experiență a scufundării în interior. Sinele tău pământesc are o influență din ce în ce mai mică asupra ta, iar tu începi să te simți din ce în ce mai spațios în interiorul tău. Distanța dintre tine și gândurile și emoțiile tale crește. Tu te scufunzi în interiorul conștiinței, dar percepi această mișcare ca pe o ascensiune.

Ce simți atunci când te înalți? Simți din ce în ce mai puțină teamă, mânie și din ce în ce mai puține complexe. Nu mai simți resentimente față de ceilalți oameni. Nu te mai închizi și nu mai devii contractat atunci când intri în contact cu ei. Vei continua să experimentezi lucruri care nu îți sunt pe plac, dar acestea nu te vor mai afecta la fel de mult. Ele nu vor putea ajunge până la sediul conștiinței tale, căci acesta se află în spatele aspectului egotic care reacționează în fața lor. Toate acestea sunt experiențe reale, nu simple povești pe care le auzi. Ele se petrec în mod natural atunci când te detașezi de vibrațiile inferioare ale ființei tale. Tu te scufunzi în interiorul conștiinței și te înalți astfel mai presus de aceste vibrații (pe nivelul unor vibrații superioare).

Încotro te îndrepti acum? Chiar dacă nu ai nicio bază teoretică pentru a înțelege ce se întâmplă cu tine, tu trăiești în mod incontestabil experiența că te îndrepti într-o anumită direcție. Îți dai seama că te apropii din ce în ce mai mult de ființa ta spirituală.

Te asociezi din ce în ce mai puțin cu aspectul fizic și cu cel psihologic al ființei tale, și te identificezi din ce în ce mai mult cu fluxul energiei pure.

Ce simți atunci când te identificezi din ce în ce mai mult cu spiritul, și nu cu forma? Până acum, operai în lumea exterioară simțind o stare constantă de anxietate și de tensiune; acum începi să operezi simțind o stare de iubire, pe care o percepi fără niciun motiv. Iubirea, deschiderea, frumusețea și aprecierea devin însuși fundalul existenței tale. Nu trebuie să te forțezi pentru a simți aceste lucruri, căci asta simte Spiritul. Dacă cineva te întreabă cum se simte corpul tău, i-ai putea răspunde că acesta se simte neconfortabil dintr-un motiv sau altul. Dacă te întreabă cum se simte psihicul tău, cel mai probabil i-ai răspunde că acesta se teme și se plânge tot timpul, dacă ești complet sincer cu tine însuși. Dacă te întreabă însă cum se simte Spiritul tău, i-ai răspunde că acesta se simte excelent, pentru că aceasta este starea lui naturală. Spiritul se simte întotdeauna bine, deschis și luminos.

De îndată ce devii conștient de acest lucru, începi să te centrezi în mod natural din ce în ce mai mult în aspectul spiritual al ființei tale. Nu faci acest lucru aspirând către Spirit, ci detașându-te de aspectele care nu sunt una cu el. Practic, nu există nicio altă cale. Sinele personal (egoul) nu poate contacta Spiritul. Acesta din urmă se revelează numai atunci când egoul este transcens. Pe măsură ce te eliberezi de aspectele tale personale, tu te scufunzi din ce în ce mai mult în interior. Pe măsură ce te interiorizezi mai tare, te înalți din ce în ce mai mult în planul conștiinței și al vibrației energetice. Această vibrație înseamnă iubire și ușurință, iar tu simți că începi să plutești. Acest fenomen se petrece într-o progresie continuă

Pe măsură ce te detașezi de aspectele fizice, emoționale și mentale ale ființei tale, Spiritul devine starea ta naturală. Nu poți spune că înțelegi ceea ce ți se întâmplă, ci doar că realizezi acest lucru pas cu pas, prin experiență directă, pe măsură ce ți se întâmplă toate aceste lucruri. Cu cât te interiorizezi mai tare, cu atât mai sublimă devine experiența ta. În acest fel, tu începi să experimentezi în mod natural vibrațiile care au fost descrise de

marii sfinți și înțelepți ai tuturor tradițiilor din lume. Realizezi astfel că și tu poți trăi experiențe spirituale profunde și că poți fi „... în Duh de Ziua Domnului” (Apocalipsa 1:10).

În ultimă instanță, cum ai putea cunoaște ceva despre Dumnezeu? Cum ai putea cunoaște ceva care te transcende în totalitate? Și totuși, acest lucru este posibil, căci toți cei care au trecut „dincolo” și care s-au întors au declarat că Spiritul pe care îl experimentezi este poarta către Dumnezeu. Prin deșășarea de aspectele inferoare ale ființei lor, ei au experimentat exact ceea ce experimentezi tu acum. La fel ca și tine, au simțit o iubire imensă, și-au conștientizat Spiritul și au văzut lumina trezindu-se în interiorul lor. În acest fel, ei au înțeles că simțurile nu le pot oferi nicio experiență mai înaltă decât cea pe care o trăiesc în interiorul lor, așa că s-au îndepărtat din ce în ce mai mult de lumea exterioară, s-au interiorizat și s-au înălțat din ce în ce mai tare în lumea conștiinței pure. Și astfel, într-o bună zi, ei au constatat că nu mai sunt prezenți, că nu mai au un simț al individualității, că nu mai sunt deloc separați de iubire și de lumină. Unicul lucru de care mai erau conștienți era dilatarea lor nemărginită și fuziunea Sinelui lor cu lumina și cu iubirea universală, la fel ca o picătură de apă care se simte una cu oceanul din care face parte.

Atunci când picătura conștiinței care este conștientă de sine și se consideră o picătură individuală se retrage suficient de mult în interiorul ei, ea devine conștientă de oceanul din care face parte integrantă. *Arman* (Sufletul) se resoarbe în *Paramatman* (Sufletul Suprem). Conștiința individuală se resoarbe în Unitatea Universală. Asta-i tot.

Atunci când se întâmplă acest lucru, oamenii ajung să facă afirmații interesante, precum: „Eu și Tatăl suntem una” (Ioan 10:30) sau „... cuvintele pe care vi le spun nu vin de la mine, ci de la Tatăl care sălășluiește în mine; El este cel care operează prin mine” (Ioan 14:10).

Toți marii maeștri iluminați au vorbit în acest fel. Toți au afirmat că au devenit una cu Dumnezeu și că în interiorul Unității Universale a lui Dumnezeu nu mai există nicio diferențiere.

Picătura de conștiință, care este un Spirit individual, este precum o rază de lumină care emană din soare. În realitate, nu există nicio diferență între ea și soare. Atunci când conștiința nu se mai identifică cu raza, ea devine conștientă că este una cu soarele. Pe pământ au existat oameni care au experimentat această stare.

În Evanghelia mistică a lui Ioan, Christos spune: „Fie ca toți să devină una; așa cum Tu, Tată, ești în mine, iar eu sunt în Tine, fie ca ei să devină una cu noi... Eu în ei și Tu în mine; fie ca toți să devină perfecți în aceeași unitate...” (Ioan 17.21-23). Vedele hinduse au propovăduit această învățătură. Cabala evreiască face același lucru. Poeziile mistice sufite au descris această învățătură în textele lor, și la fel au procedat toate marile tradiții religioase din lume. Această stare de conștiință există. Omul poate fuziona cu Absolutul Universal. El poate deveni una cu Dumnezeu.

Numai așa poate fi cunoscut Dumnezeu: devenind una cu El. În ultimă instanță, singura modalitate de a-l cunoaște pe Dumnezeu constă în fuziunea ființei individuale cu Existența Pură, urmărind apoi ce se întâmplă cu tine. Starea de conștiință rezultată este Conștiința Universală sau pură, iar calitățile celor care ating această stare sunt descrise la fel de toate religiile

Ce se întâmplă cu cei care avansează pe această cale către Dumnezeu? Prin ce transformări trec ei de-a lungul căii? Pentru a înțelege acest lucru, imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ai începe să simți dintr-odată o iubire nemărginită față de toate ființele, față de fiecare plantă, de fiecare animal și față de întreaga frumusețe sublimă a naturii. Imaginează-ți ce ai simți, dacă ți s-ar părea că fiecare copil este al tău și că fiecare om îți apare ca o floare minunată, cu propria sa culoare, expresie, formă și propriul său sunet. Pe măsură ce te interiorizezi din ce în ce mai mult, începi să observi un lucru fenomenal: că nu mai judeci pe nimeni. Judecata critică dispare pur și simplu din manta ta, fiind înlocuită de apreciere și de respect, de iubire și de prețuire. Orice diferențiere reprezintă o formă de judecată. Invers, aprecierea și prețuirea plină de iubire și de respect reprezintă o fuziune cu înureaga viață și o integrare în fluxul ei

Atunci când te plimbi într-o grădină botanică frumoasă, te simți deschis și ușor. Percepi frumusețea și simți o stare de iubire. În niciun caz nu critici formele pe care le vezi și poziția fiecărei frunze. Frunzele sunt de toate formele și mărimile, și sunt așezate în toate pozițiile. Tocmai acest lucru face ca imaginea din fața ta să pară atât de frumoasă și de variată. Ei bine, ce ar fi dacă ai simți același lucru și în legătură cu oamenii? Aceștia nu trebuie să se îmbrace la fel, să creadă în aceleași lucruri și să se comporte identic. Ei sunt ca niște flori, și indiferent cum arată și ce fac, în această stare de conștiință universală ei și se par la fel de frumoși.

Dacă ți s-ar întâmpla acest lucru, ai vedea un crâmpoi din Divinitate. Aceasta este cea mai bună cale de a-l cunoaște pe Dumnezeu. Privește ce ți se întâmplă pe măsură ce te apropii din ce în ce mai mult de El. De fapt, aceasta este singura modalitate de a cunoaște ceva în legătură cu Dumnezeu. Dacă citești ceva despre Dumnezeu într-o carte, vei găsi cinci cărți diferite care afirmă exact opusul. Mai mult, vei găsi cinci interpretări diferite ale aceleiași cărți. Cineva scrie o carte și altcineva își ia doctoratul demonstrând că primul a greșit. Dacă îl cauți pe Dumnezeu doar pe nivelul intelectual, vei găsi întotdeauna pe cineva care să îți pună la îndoială argumentele. Așa funcționează jocul minții.

Tu nu îl poți cunoaște pe Dumnezeu în acest fel, ci numai prin experiență directă. De pildă, acest lucru se întâmplă atunci când meditezi, dar și atunci când te detașezi de eul tău inferior. Tu te scufunzi atunci în Spirit, fapt care declanșează o suită de transformări wimitoare. Tot ce trebuie să faci este să le observi. Vei remarca astfel că ai tendința de a manifesta calitățile divine. Cu cât te scufunzi mai mult în interiorul conștiinței tale, cu atât mai proeminente devin aceste calități în ființa ta. Cu fiecare nou pas făcut de-a lungul căii, vei înțelege din ce în ce mai clar ce înseamnă să fii ancorat în această Stare Divină.

Există oameni care cunosc existența Forței Divine. Ei au trăit destule experiențe launtrice pentru a ști că această Conștiință Divină este o realitate. Au experimentat crâmpoie dintr-o forță omniscientă, omniprezentă și omnipotentă, care este conștiință

simultan de întreaga realitate și de toate timpurile. Aceasta este Conștiința Universală.

Cum arată creația din perspectiva acestei Stări Divine? Ce percep cei care trec „dincolo” și care privesc realitatea prin ochii lui Dumnezeu? Ei văd că nu există nicio judecată. În mintea lor, judecata a dispărut cu mult timp în urmă. În locul ei nu a rămas decât frumusețea. Ei își spun: „Acum pot vedea simultan toate florile. Pot experimenta ce fac toți copiii mei și cum evoluează diversitatea mea. Acum simt mai multă iubire, mai multă compasiune, mai multă înțelegere și mai multă admirație pentru diferitele expresii și acțiuni ale creației mele.” Asta simt sfinții, căci ei percep creația din perspectiva lui Dumnezeu.

Dumnezeu nu are nimic de-a face cu judecata. El este iubire pură, iar iubirea pură nu judecă și nu critică niciodată. Ea nu percepe altceva decât frumusețea celor pe care îi iubește. Din perspectiva ei nu există nicio impuritate, nici măcar posibilitatea existenței unei impurități. Totul pare sublim din această perspectivă. De aceea, asta vede orice om care privește prin ochii iubirii. Așadar, dacă Dumnezeu este iubire, ce înseamnă să privești prin ochii Lui, prin ochii unei iubiri infinite și ai unei compasiuni necondiționate?

Dacă ai iubit vreodată cu adevărat pe cineva, atunci știi ce este iubirea. Ea înseamnă să îl iubești pe celălalt mai mult decât pe tine însuși, să îl vezi dincolo de umanitatea lui, să îi îmbrățișezi întreaga ființă, inclusiv greșelile din trecut și slăbiciunile curente. Iubirea maternă se apropie cel mai mult de acest ideal al iubirii necondiționate. O mamă își consacră fiecare moment din viață copilului ei, chiar dacă acesta este handicapat din punct de vedere fizic sau mental. Ea îl percepe ca fiind frumos. Nu numai că nu se focalizează asupra defectelor sale, dar nici măcar nu le percepe ca fiind defecte.

Poate că la fel își privește Dumnezeu întreaga creație. În acest caz, dacă ți s-a spus altceva, te simți pierdut. În loc să te simți perfect protejat, iubit, prețuit și respectat de Forța Divină, tu consideri că Dumnezeu te judecă, pentru că așa ți s-a spus. De

aceea, te umpli de vinovăție și de teamă. Din păcate, aceste două emoții negative nu permit deschiderea inimii și comuniunea cu Divinitatea. Dimpotrivă, ele nu fac decât să închidă inima. Realitatea este că Dumnezeu chiar este iubire, iar dacă te deschizi suficient de mult tu poți simți acest lucru prin experiență directă. Dacă poți privi pe cineva, chiar și numai pentru o singură clipă, prin ochii iubirii autentice, îți dai seama că acești ochi nu îți aparțin. Ochii tăi nu ar putea suporta niciodată o iubire atât de nemărginită, atât de necondiționată. Ei nu ar putea percepe niciodată exclusiv frumusețea absolută și perfecțiunea ființei iubite. În realitate, aceștia sunt ochii lui Dumnezeu care privește prin tine.

Atunci când mâna lui Dumnezeu se întinde pentru a oferi ceva prin intermediul tău, tu nu îți mai dorești să păstrezi nimic pentru tine. Ai fi dispus să îți dăruiești chiar și ultima suflare, fără măcar să te gândești la acest lucru. Nici prin minte nu ți-ar trece să păstrezi ceva pentru tine. Ai fi dispus să îi dăruiești absolut totul ființei iubite. Atunci când simți o iubire atât de profundă, tu realizezi că aceasta provine de la o forță mai presus decât tine. Această iubire este transcendentă, divină, necondiționată și altruistă. Toți marii maeștri au vorbit despre această iubire. Toți cei care au trecut „dincolo” au declarat că aceasta este starea pe care o atingi atunci când te scufunzi în Spirit. Așa își privește Spiritul întreaga creație. Toate învățăturile religioase ar trebui să propovăduiască acest adevăr. Indiferent ce faci și ce ai făcut vreodată, Dumnezeu nu va înceta niciodată să te iubească necondiționat.

Iisus le a spus discipolilor săi parabola fiului rătăcitor. Acest fiu a plecat de acasă și și-a risipit toate bogățiile, dar când s-a întors să ceară ajutor, tatăl lui l-a tratat mai bine decât pe celălalt fiu al său, care nu l-a părăsit niciodată și care a muncit alături de el. Christos le-a explicat ucenicilor că fiul rămas acasă a fost privilegiat, căci s-a bucurat de tot confortul, în timp ce fiul rătăcitor a fost pierdut, iar acum tatăl său, căruia i-a fost foarte dor de el, l-a regăsit. După cum poți constata, tatăl nu și-a judecat fiul, ci l-a tratat cu o iubire nemărginită. (Luca 15:11-32)

În altă parte, Iisus spune: „Cel care este fără de păcat să arunce primul cu piatra...” (Ioan 8:7). Ce vrea să spună el aici? Ce ne

spune acest mesaj despre felul în care privea el lumea? Iisus a vorbit despre iubirea pură, plină de compasiune. Chiar în timp ce se afla răstăguit pe cruce, între hoți și tâlhari, atunci când hoțul de lângă el l-a rugat să își aducă aminte de el, i-a răspuns că până la sfârșitul zilei acesta va ajunge în rai, alături de el (Luca 23:39-43). Numai o mamă poate iubi așa. Numai ea poate vorbi astfel despre copilul ei. Iubirea și compasiunea ei sunt atât de profunde încât din punctul ei de vedere copilul său nu poate greși. Dacă o mamă poate avea un nivel atât de profund de iubire, cum ar putea iubi Dumnezeu, cel care a creat iubirea?

Dorești să afli cum privește Dumnezeu această lume, ce simte El în privința oamenilor? Atunci privește soarele. Strălucește acesta mai puternic asupra sfinților prin comparație cu cei păcătoși? Este aerul mai bogat în oxigen în prezența sfinților? Udă ploaia mai mult o grădină decât alta?

Dacă dorești, poți trăi în întuneric o sută de ani, evitând complet lumina soarelui. Când te vei decide însă să îți deschizi ochii și să privești către soare, îl vei regăsi la locul lui, la fel ca cei care l-au privit dintotdeauna. Soarele va străluci pentru tine la fel cum a strălucit pentru cei care l-au acceptat și l-au privit în ultima sută de ani. Întreaga natură funcționează după acest principiu. Copacii îți oferă fructele tuturor, nu doar celor buni. Forțele naturii nu fac diferența între oameni. Singura care critică și judecă este mintea umană. Natura nu face decât să ofere, tuturor celor care sunt dispuși să îi primească darurile. Dacă optezi pentru a nu-i primi aceste daruri, ea nu te pedepsește. Tu ești cel care te pedepsești singur, prin însăși decizia ta. Dacă îi spui luminii: „Nu te voi mai privi. De acum înainte voi trăi în întuneric”, lumina va continua să strălucească. Dacă îi spui lui Dumnezeu: „Nu cred în Tine și nu vreau să am de-a face cu Tine”, creația Lui va continua să te susțină.

Relația ta cu Dumnezeu este similară relației tale cu soarele. Dacă te ascunzi ani la rând de soare, iar apoi te decizi să ieși din întunericul tău, soarele va străluci asupra ta ca și cum nu te-ai fi ascuns niciodată. Nu trebuie să îi ceri iertare pentru ca el să facă acest lucru. Este suficient să îți ridici capul și să îl privești. La fel

se petrec lucrurile atunci când te decizi să te întorci cu fața către Dumnezeu – o faci pur și simplu. Nimic din ceea ce faci tu nu îl poate ofensa pe Dumnezeu, căci însăși natura Acestuia este iubirea, lumina, compasiunea, protecția și dăruirea. De aceea, tu nu poți face nimic pentru a-l împiedica să te iubească, la fel cum nu poți face nimic pentru a împiedica soarele să strălucească asupra ta. Tot ce poți face este să iei decizia de a nu-l privi în față. În clipa în care îl privești, vei constata că se află acolo.

Dacă te vei interioriza și dacă te vei resorbi în Spirit, vei constata că ochii acestuia privesc întreaga lume; că inima lui strălucește asupra tuturor. Chiar și cea mai oribilă creatură pare sublimă în lumina acestor ochi. Foarte puțini oameni înțeleg acest lucru. Oamenii cred că Dumnezeu plânge atunci când privește Pământul. Sfinții afirmă însă că El intră în extaz atunci când face acest lucru, indiferent ce se întâmplă pe Pământ. Adevărul este că extazul este singura stare pe care o poate cunoaște Dumnezeu, căci însăși natura Lui este beatitudinea infinită și necondiționată, conștientă și eternă. De aceea, indiferent ce ai făcut, cu siguranță nu vei putea schimba această stare de lucruri.

Partea cea mai frumoasă este că și tu poți experimenta acest extaz. Atunci când vei începe să simți această bucurie infinită, vei începe să cunoști natura lui Dumnezeu. Nimeni și nimic nu te va mai putea supăra atunci și nu te va mai putea dezamăgi. Tu nu vei mai percepe nicio situație ca fiind problematică. Totul ți se va părea parte integrantă din dansul creației care se derulează în fața ta. Starea ta naturală va deveni astfel din ce în ce mai înaltă. În locul rușinii, vei simți iubire. Nu numai că nu te vei mai simți rușinat și incapabil să îți ridici ochii către Dumnezeu din cauză că ai făcut sau ai spus ceva nealocul lui, ci dimpotrivă, îl vei considera pe Dumnezeu un loc de refugiu și un punct de sprijin necondiționat.

Contemplă acest adevăr și renunță la ideea că Dumnezeu este un judecător sever. Din fericire pentru tine, Dumnezeu care te-a creat este un Dumnezeu al iubirii. De fapt, însăși iubirea, în orice ipostază a sa, este Dumnezeu. Iar iubirea nu poate face altceva

decât să iubească. Dumnezeu] tãu este în extaz și nimic din ceea ce faci tu nu îl poate scoate din această stare. Iar dacă Dumnezeu se află într-un extaz perpetuu, mă întreb ce poate simți El atunci când te privește pe tine?

Referințe

Freud, Sigmund. 1927. *Egoul și id-ul*, în traducerea lui Joan Riviere.
Londra: Leonard & Virginia Woolf de la Hogarth Press, și
Institutul de Psihanaliză.

Biblia: versiunea regelui King. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Maharshi, Ramana. 1972. *Învățăturile spirituale ale lui Ramana Maharshi*. Copyright 1972, Sri Ramanasramam. Copyright 1998 pentru prezentarea biografiei și glosar Shambhala Publications, Inc. Boston: Shambhala Publications, Inc.

Dicționar Merriam-Webster, 2003. *Merriam Webster's Collegiate Dictionary*. Ediția a 11-a. Springfield, MA: Merriam-Webster

Dicționar Microsoft Encarta, publicat de Microsoft. Accesat pe data de 17 aprilie 2007 <http://encarta.msn.com/enchnet/features/dictionary/dictionaryhome.aspx>

Platon, *Republica*, ediția din 1998. Traducere, introducere și note de Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, Inc.

Yamamoto, Kosho. *Mahaparinirvano Sutra*, ediția din 1973
Traducere din chineză de Kumarajiva. *The Karin Buddhological Series No. 5* Yamaguchi-ken, Japan: Karimbunko

Despre autor

Michael A. Singer și-a luat masteratul în economie la Universitatea din Florida, în anul 1971. În timp ce își pregătea doctoratul, el a trăit o revelație profundă și s-a retras în izolare, practicând yoga și meditația. În anul 1975, el a fondat Templul Universului, un centru de yoga și de meditație în care se reunesc oameni de toate religiile și convingerile pentru a experimenta starea de pace interioară. De-a lungul anilor, Singer și-a adus o contribuție importantă în domeniul afacerilor, al artei, educației, sănătății și protecției mediului înconjurător. A mai scris două cărți despre integrarea filozofiei orientale cu cea occidentală: *În căutarea adevărului și Trei eseuri despre Legea Universală: karma, voința și iubirea*.

Alte învățături ale autorului

Nu te limita să citești această carte. Continuă-ți călătoria aflând și celelalte învățături ale lui Michael A. Singer. Vizitează în acest scop site-ul www.untetheredsoul.com, unde vei găsi conferințele sale despre creșterea spirituală înregistrate pe CD-uri audio.

Despre Institutul de Științe Noetice (IONS)

Noetic Books este o editură tutelată de Institutul de Științe Noetice, fondat în anul 1973 de astronautul Edgar Mitchell, care a participat la misiunea Apollo 14. IONS este o organizație non-profit, educativă și pe bază de înscriere 501(c)(3), a cărei misiune este studierea științei conștiinței și a experienței umane cu scopul de a facilita transformarea individuală și colectivă. Cuvântul „noetic” derivă din cuvântul grecesc *nous*, care înseamnă „mintă intuitivă” sau „cunoaștere interioară.” Științele noetice explorează domenii similare celor cercetate de științele convenționale, mergând însă mai departe decât acestea, prin explorarea minții, conștiinței și spiritului, respectiv a unor aspecte ale realității care includ, dar care transcend simplele fenomene fizice. Programele noastre includ domenii precum sănătatea și vindecarea integrală, extinderea capacităților umane și lărgirea perspectivei asupra lumii. Printre activitățile specifice ale institutului se numără:

- Sponsorizarea și participarea la cercetări științifice,
- Publicarea revistei trimestriale *Shift: At the Frontiers of Consciousness* (Schimbarea: la frontierele cunoașterii)
- Programul lunar intitulat „Schimbarea în acțiune” și site-ul asociat www.shiftinaction.com

- Prezentarea și cosponsorizarea de conferințe regionale și internaționale
- Găzduirea de seminare și ateliere rezidențiale la retragerea din campusul institutului, aflat la 45 de minute de mers cu mașina de San Francisco, pe o suprafață de 200 de acri.
- Susținerea unei rețele alcătuite din voluntari globali și din grupuri comunitare.

Printre cărțile publicate de editura Noetic Books, în colaborare cu New Harbinger Publications, se numără *Viața trăită pe un nivel profund*, inclusiv DVD-ul cu același nume.

Pentru informații suplimentare referitoare la activitățile și programele institutului, poți apela la adresa:

Institute of Noetic Sciences

101 San Antonio Road

Petaluma, CA 94952-9524

707-775-3500 / fax: 707-781-7420 www.noetic.org

CINE EȘTI TU CU ADEVĂRAT?

Cum te-ai simți dacă ai fi eliberat de orice limitare și dacă te-ai putea dilata în afara hotarelor tale? Ce poți face zi de zi pentru a descoperi această pace și această libertate interioară? **Sufletul neînlănțuit** îți oferă răspunsuri simple, profunde și intuitive la aceste întrebări. Indiferent dacă este prima ta explorare a spațiului interior sau dacă ți-ai dedicat întreaga viață călătoriei spirituale, această carte te va ajuta să îți transformi relația cu tine însuși, dar și lumea din jurul tău.

Sufletul neînlănțuit începe prin a-ți explica relația pe care o ai cu gândurile și cu emoțiile tale, ajutându-te să descoperi sursa și fluctuațiile energiei tale interioare. În continuare, cartea îți prezintă ce poți face pentru a te elibera de gândurile, emoțiile și tiparele energetice obișnuite, care îți limitează conștiința. În final, ea îți arată cu o claritate neobișnuită calea către o viață trăită într-o libertate deplină a ființei tale launtrice.

„Orientul și Occidentul sunt fundamental diferite, dar Michael Singer reușește să creeze o punte de legătură între cele două mari tradiții spirituale, în această carte strălucită care ne învață cum putem reuși în viața spirituală și în încercările de zi cu zi. Freud spunea că viața este alcătuită din iubire și din efort. Cu o mare elocvență și cu o logică impecabilă, geniala carte a lui Singer completează acest concept explicându-ne că cele două aspecte sunt polii opuși ai aceleiași devoțiuni altruiste.”

– RAY KURZWEIL, inventator, laureat al Medaliei Naționale pentru Tehnologie și autor al cărților *Era mașinilor spirituale* și *Unicitatea este aproape*

„Această carte este esențială, reprezentând o categorie de sine stătătoare. În cuvinte simple, care descriu însă concepte uimitor de profunde, Michael Singer îl conduce pe cititor de-a lungul unei călătorii ce începe cu conștiința înlănțuită de ego și se încheie cu o stare de libertate interioară perfectă, care transcende imaginea mioapă de sine a egoului. Cartea lui Michael Singer este un dar neprețuit pentru toți cei care au căutat un răspuns spiritual fără să îl găsească și care își doresc o viață mai creatoare, mai bogată și mai semnificativă.”

– YOGI AMRIT DESAI, pionier de recunoaștere internațională al yogăi moderne

„Acuratețea și simplitatea acestei lucrări reflectă măiestria autorului ei.”

– JAMES O'DEA, președinte al Institutului de Științe Noetice (IONS)

www.vallarta.ro

ADEVĂR  ILLUMIN

1584 978-606-8420-03-3



9 786068 420033